|  |
| --- |
| **1. den** |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství (gram, kus, plátek…)** | **Poznámka** |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Pitný režim** |
|   |   |
|   |   |
| **Pohybová aktivita** |
| **Druh aktivity** | **Čas (v kolik hodin)** | **Doba trvání** |
|   |   |   |

|  |
| --- |
| **2. den** |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství (gram, kus, plátek…)** | **Poznámka** |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Pitný režim** |
|   |   |
|   |   |
| **Pohybová aktivita** |
| **Druh aktivity** | **Čas (v kolik hodin)** | **Doba trvání** |
|   |   |   |

|  |
| --- |
| **3. den** |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství (gram, kus, plátek…)** | **Poznámka** |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Pitný režim** |
|   |   |
|   |   |
| **Pohybová aktivita** |
| **Druh aktivity** | **Čas (v kolik hodin)** | **Doba trvání** |
|   |   |   |

|  |
| --- |
| **4. den** |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství (gram, kus, plátek…)** | **Poznámka** |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Pitný režim** |
|   |   |
|   |   |
| **Pohybová aktivita** |
| **Druh aktivity** | **Čas (v kolik hodin)** | **Doba trvání** |
|   |   |   |

|  |
| --- |
| **5. den** |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství (gram, kus, plátek…)** | **Poznámka** |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Pitný režim** |
|   |   |
|   |   |
| **Pohybová aktivita** |
| **Druh aktivity** | **Čas (v kolik hodin)** | **Doba trvání** |
|   |   |   |

|  |
| --- |
| **6. den** |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství (gram, kus, plátek…)** | **Poznámka** |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Pitný režim** |
|   |   |
|   |   |
| **Pohybová aktivita** |
| **Druh aktivity** | **Čas (v kolik hodin)** | **Doba trvání** |
|   |   |   |

|  |
| --- |
| **7. den** |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství (gram, kus, plátek…)** | **Poznámka** |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Pitný režim** |
|   |   |
|   |   |
| **Pohybová aktivita** |
| **Druh aktivity** | **Čas (v kolik hodin)** | **Doba trvání** |
|   |   |   |