

O MNĚ

ZAČÁTEK DNE:

CÍL DNE:

VÁHA ZAČÁTEK:

CÍLOVÁ VÁHA:

MÁ MOTIVACE - PROČ CHCI ZMĚNU

1. DŮVOD

2. DŮVOD

3. DŮVOD

MÉ NÁVYKY

DOBŘE NÁVYKY, VE KTERÝCH CHCI
POKRAČOVAT

ŠPATNÉ NÁVYKY, SE KTERÝMI CHCI
SKONČIT

MŮJ PLÁN AKTIVIT

JAK SE ODMĚNÍM, AŽ DOSÁHNU CÍLE?

VÁHA NA ZAČÁTKU OZDRAVNÉ KŮRY

MĚSÍC 1. _____

DATUM: _____ VÁHA: _____

TUK: _____ SVALY: _____

VODA: _____

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE:

NADVÁHA

TRÁVÍČÍ OBTÍŽE

ŠPATNÉ VYLUČOVÁNÍ

VYSOKÝ TLAK

VYSOKÝ CHOLESTEROL

VYSOKÝ KREVNÍ CUKR / PREDIABETES / DIABETES

BOLESTI KLOUBŮ

ŘÍDNUTÍ KOSTÍ

PMS / BOLESTIVÁ MENSTRUACE

BOLESTI HLAVY / MIGRÉNY

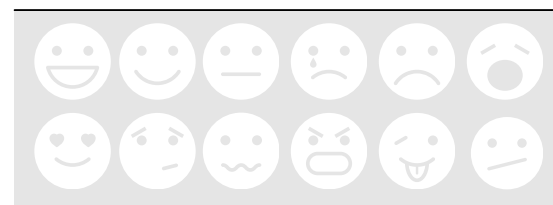
ÚZKOSTI / DEPRESE / ŠPATNÉ NÁLADY

MÍSTO NA FOTKU

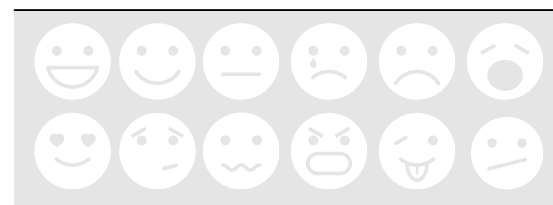
JAK SE OBVYKLE CÍTÍM RÁNO PO PROBUZENÍ



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM BĚHEM DNE



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM VEČER



MÉ POZNÁMKY, MYŠLENKY PŘED ZAČÁTKEM

Blank area for notes and thoughts.

VÁHA PO 1. MĚSÍCI OZDRAVNÉ KŮRY

MĚSÍC 2. _____

DATUM: _____ VÁHA: _____

TUK: _____ SVALY: _____

VODA: _____

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE:

NADVÁHA

TRÁVÍČÍ OBTÍŽE

ŠPATNÉ VYLUČOVÁNÍ

VYSOKÝ TLAK

VYSOKÝ CHOLESTEROL

VYSOKÝ KREVNÍ CUKR / PREDIABETES / DIABETES

BOLESTI KLOUBŮ

ŘÍDNUTÍ KOSTÍ

PMS / BOLESTIVÁ MENSTRUACE

BOLESTI HLAVY / MIGRÉNY

ÚZKOSTI / DEPRESE / ŠPATNÉ NÁLADY



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM RÁNO PO PROBUZENÍ



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM BĚHEM DNE



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM VEČER



MÉ POZNÁMKY, MYŠLENKY PO PRVNÍM MĚSÍCI

VÁHA PO 2. MĚSÍCI OZDRAVNÉ KŮRY

MĚSÍC 3. _____

DATUM: _____ VÁHA: _____

TUK: _____ SVALY: _____

VODA: _____

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE:

NADVÁHA

TRÁVÍČÍ OBTÍŽE

ŠPATNÉ VYLUČOVÁNÍ

VYSOKÝ TLAK

VYSOKÝ CHOLESTEROL

VYSOKÝ KREVNÍ CUKR / PREDIABETES / DIABETES

BOLESTI KLOUBŮ

ŘÍDNUTÍ KOSTÍ

PMS / BOLESTIVÁ MENSTRUACE

BOLESTI HLAVY / MIGRÉNY

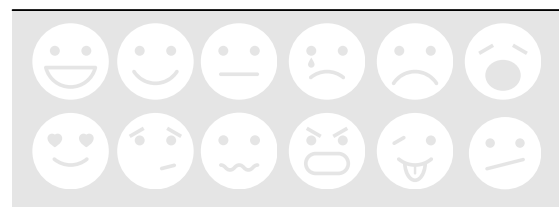
ÚZKOSTI / DEPRESE / ŠPATNÉ NÁLADY



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM RÁNO PO PROBUZENÍ



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM BĚHEM DNE



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM VEČER



MÉ POZNÁMKY, MYŠLENKY PO DRUHÉM MĚSÍCI

VÁHA PO ___ MĚSÍCI OZDRAVNÉ KŮRY

MĚSÍC __. _____

DATUM: _____ VÁHA: _____

TUK: _____ SVALY: _____

VODA: _____

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE:

NADVÁHA

TRÁVÍČÍ OBTÍŽE

ŠPATNÉ VYLUČOVÁNÍ

VYSOKÝ TLAK

VYSOKÝ CHOLESTEROL

VYSOKÝ KREVŇÍ CUKR / PREDIABETES / DIABETES

BOLESTI KLOUBŮ

ŘÍDNUTÍ KOSTÍ

PMS / BOLESTIVÁ MENSTRUACE

BOLESTI HLAVY / MIGRÉNY

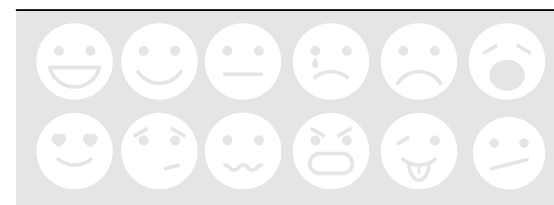
ÚZKOSTI / DEPRESE / ŠPATNÉ NÁLADY

MÍSTO NA FOTKU

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM RÁNO PO PROBUZENÍ



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM BĚHEM DNE



JAK SE OBVYKLE CÍTÍM VEČER



MÉ POZNÁMKY, MYŠLENKY PO _____ MĚSÍCI

Large empty grey box for notes and thoughts.

MĚŘENÍ POSTAVY ŽENA

PŘED

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

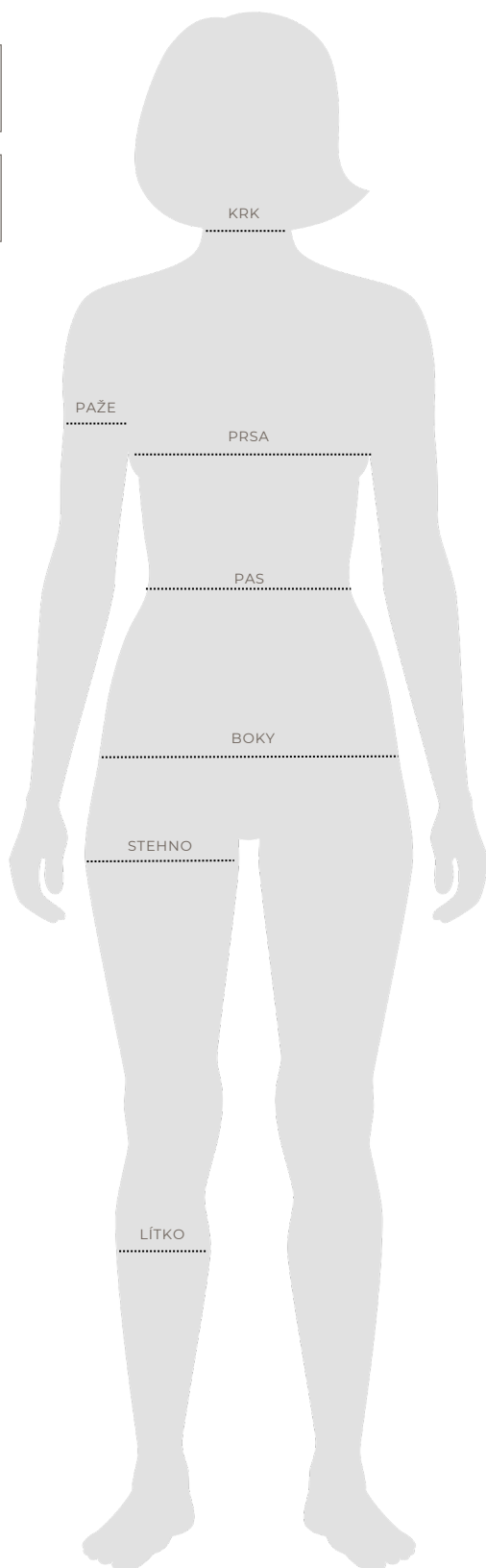
PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÍTKO



PO

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÍTKO

MĚŘENÍ POSTAVY MUŽ

PŘED

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

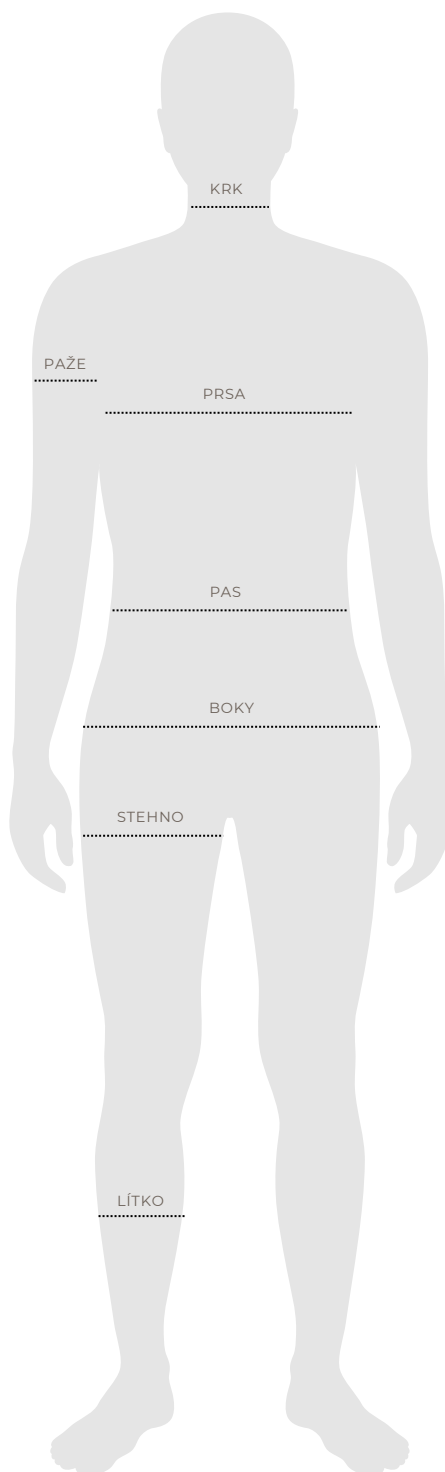
PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÍTKO



PO

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÍTKO

MĚSÍČNÍ MĚŘENÍ

| MĚSÍC 1 | | DATUM | |
|---------|--|--------|--|
| VÁHA | | PAŽE | |
| BMI | | PRSA | |
| TUK | | PAS | |
| SVALY | | BOKY | |
| VODA | | STEHNO | |
| KRK | | LÍTKO | |

| MĚSÍC 2 | | DATUM | |
|---------|--|--------|--|
| VÁHA | | PAŽE | |
| BMI | | PRSA | |
| TUK | | PAS | |
| SVALY | | BOKY | |
| VODA | | STEHNO | |
| KRK | | LÍTKO | |

| MĚSÍC 3 | | DATUM | |
|---------|--|--------|--|
| VÁHA | | PAŽE | |
| BMI | | PRSA | |
| TUK | | PAS | |
| SVALY | | BOKY | |
| VODA | | STEHNO | |
| KRK | | LÍTKO | |

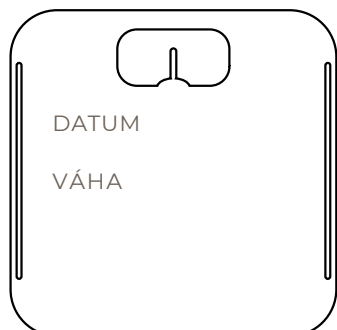
| MĚSÍC 4 | | DATUM | |
|---------|--|--------|--|
| VÁHA | | PAŽE | |
| BMI | | PRSA | |
| TUK | | PAS | |
| SVALY | | BOKY | |
| VODA | | STEHNO | |
| KRK | | LÍTKO | |

| MĚSÍC 5 | | DATUM | |
|---------|--|--------|--|
| VÁHA | | PAŽE | |
| BMI | | PRSA | |
| TUK | | PAS | |
| SVALY | | BOKY | |
| VODA | | STEHNO | |
| KRK | | LÍTKO | |

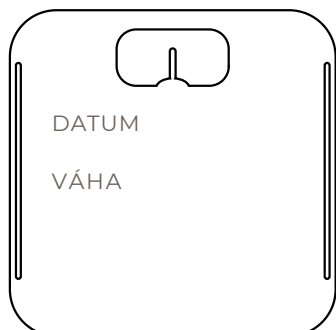
| MĚSÍC 6 | | DATUM | |
|---------|--|--------|--|
| VÁHA | | PAŽE | |
| BMI | | PRSA | |
| TUK | | PAS | |
| SVALY | | BOKY | |
| VODA | | STEHNO | |
| KRK | | LÍTKO | |

MĚSÍČNÍ VÁŽENÍ

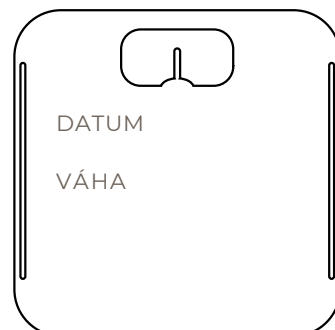
MĚSÍC 1



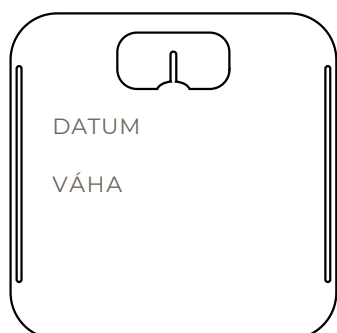
MĚSÍC 2



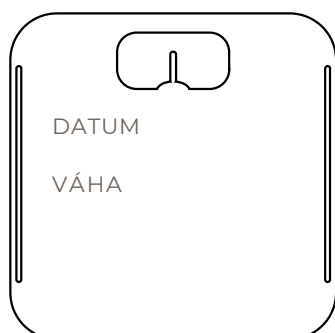
MĚSÍC 3



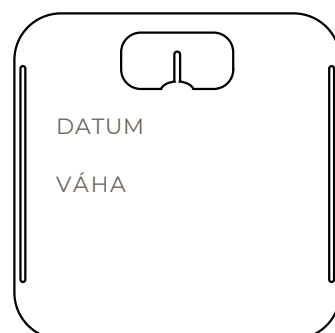
MĚSÍC 4



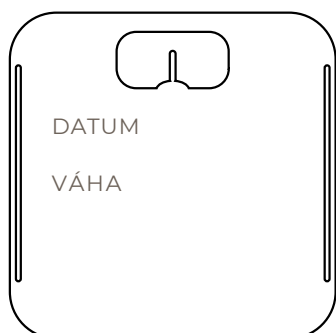
MĚSÍC 5



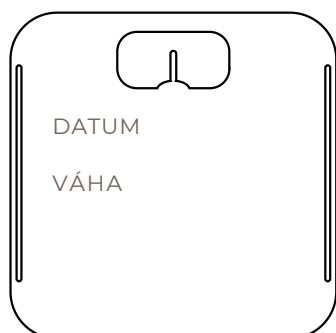
MĚSÍC 6



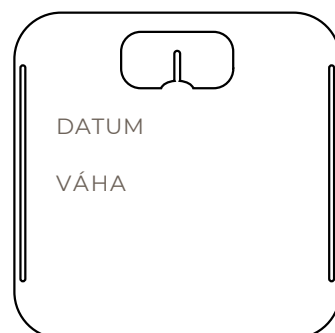
MĚSÍC 7



MĚSÍC 8



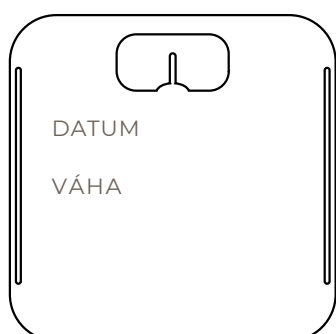
MĚSÍC 9



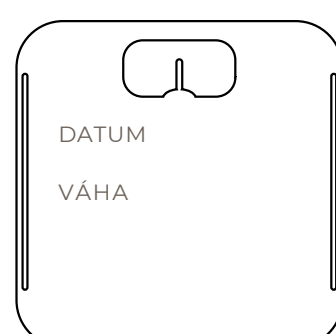
MĚSÍC 10



MĚSÍC 11

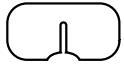


MĚSÍC 12



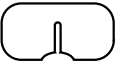
TÝDENNÍ VÁŽENÍ

TÝDEN 1



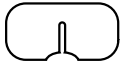
DATUM
VÁHA

TÝDEN 2




DATUM
VÁHA

TÝDEN 3




DATUM
VÁHA

TÝDEN 4




DATUM
VÁHA

TÝDEN 5




DATUM
VÁHA

TÝDEN 6




DATUM
VÁHA

TÝDEN 7



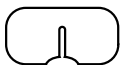
DATUM
VÁHA

TÝDEN 8



DATUM
VÁHA

TÝDEN 9



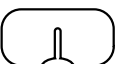
DATUM
VÁHA

TÝDEN 10




DATUM
VÁHA

TÝDEN 11



DATUM
VÁHA

TÝDEN 12



DATUM
VÁHA

ZTRÁTA 10 KILOGRAMŮ

DEN ZAČÁTKU:

SOUČASNÁ VÁHA:

MŮJ CÍL:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JAK SE ODMĚNÍM, AŽ DOSÁHNU CÍLE?

