



# Fitbypeta

## DOTAZNÍK K SESTAVENÍ PLÁNU

#božanovetelo

AHOJ!

Vítám Tě u první části naší společné cesty.  
Vše musí začít tím, že od Tebe získám informace, které  
potřebuji k sestavení plánu přesně na míru.

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

VÁHA:

E-MAIL:

VÝŠKA:

VĚK:

TVŮJ HLAVNÍ CÍL:

## twoje cile

HLAVNÍ CÍL (NABRAT SVALY, ZHUBNOUT, UDRŽOVAT AKTUÁLNÍ HMOTNOST):

CO SE TÝKÁ ZMĚN NA TĚLE (NAPŘ. ZHUBNOUT V PASE, ZAKULATIT HÝŽDĚ, UDRŽOVAT SE, PŘIBRAT  
V RAMENOU, NAUČIT SE JÍST PRAVIDELNĚ, ATD.):

# Průměrná aktivita během dne

VYBER SI JEDNU Z MOŽNOSTÍ, NEBO UPŘESNI

- LEHKÁ AKTIVITA (MÁM SEDAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ, PŘES DEN VĚTŠINOU NEMÁM ŽÁDNÁ NÁMAHU)
- STŘEDNÍ AKTIVITA (V ZAMĚSTNÁNÍ SEDÍM, ALE I CHODÍM, VĚNUJI SE DOMÁCÍM PRACÍM, OBČAS CHODÍM PĚŠKY)
- VYSOKÁ AKTIVITA (MÁM TĚŽŠÍ A NAMÁHAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ, FURT NĚKDE LÍTÁM)

VE ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU, JSI POKROČILÁ, NEBO ZAČÁTEČNÍK:

KOLIKRÁT V TÝDNU BUDEŠ TRÉNOVAT (TENTO ÚDAJ SI POŘÁDNĚ PROMYSLI, ODVÍJÍ SE OD TOHO VÍCE VĚCÍ):

PRŮMĚRNÁ DÉLKA TRÉNINKU:

CVIČÍŠ DOMA, NEBO VE FITNESS CENTRU (VYPLŇ POUZE, POKUD JSI MĚ POŽÁDALA I O TRÉNINKOVÝ PLÁN):

CO TĚ BAVÍ CVIČIT (VYPLŇ POUZE, POKUD JSI MĚ POŽÁDALA I O TRÉNINKOVÝ PLÁN):

CO TĚ NEBAVÍ CVIČIT (VYPLŇ POUZE, POKUD JSI MĚ POŽÁDALA I O TRÉNINKOVÝ PLÁN):

DLOUHODOBÝ ÚRAZ (VYPLŇ POUZE, POKUD JSI MĚ POŽÁDALA I O TRÉNINKOVÝ PLÁN):

POTRAVINY, KTERÉ MÁŠ RÁDA:

KOLIK PORCÍ JÍDLA PŘES DE, ZVLÁDNEŠ SNÍST (DOPORUČUJI MINIMÁLNĚ 3 PORCE JÍDLA ZA DEN):

POTRAVINY, KTERÉ NEMÁŠ RÁDA:

POTRAVINY, NA KTERÉ MÁŠ ALERGIÍ:

SUPLEMENTY, KTERÉ UŽÍVÁŠ (POKUD ŽÁDNÉ, NEMUSÍŠ VYPLŇOVAT):

OBCHOD, V KTERÉM NEJČASTĚJI NAKUPUJEŠ:

RADEŽI SLADKÁ, ČI SLANÁ JÍDLA:

MÁŠ NĚJAKÝ JISTÝ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ (VEGANKA, VEGETARIÁNKA, ŽÁDNÝ):

## Vzor tvého jídelníčku


POPROSIŁA BYCH TĚ O VYPLNĚNÍ TABULKY, ABYCH SE DOZVĚDĚLA, JAK SE MOMENTĀLNĚ STRAVUJEŠ  
A NA JAKÝ REŽIM JSI ZVYKLÁ. NEZAPOMEŇ NA VYPLNĚNÍ I PRŮMĚRNĚHO ČASU, KDY JÍDLA KONZUMUJEŠ.

--

*Vzor tvého jídelníčku*

# **Plánovač** *Jídla*

**Snídaně – 7:00**



**Svačina – 10:00**



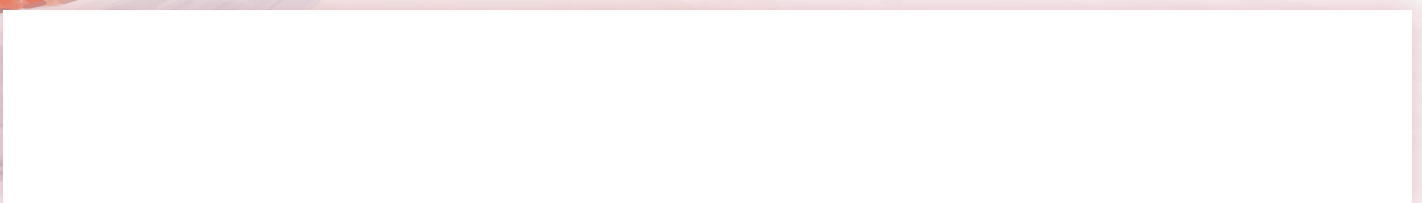
**Oběd – 13:00**



**Svačina – 16:00**



**Večeře – 19:00**



*Varianta 1*