

Pokyny k vyplnění záznamu stravy a pohybové aktivity v následujícím týdnu

(zvolte dva tréninkové dny a jeden netréninkový)

DŮLEŽITÉ:

Uveďte prosím Vaše jméno a příjmení: _____

Uveďte prosím Váš věk (údaj bude využit k výpočtu dalších parametrů): _____ let

Uveďte prosím také, kolik dní v týdnu je ve Vašem případě tréninkových: _____ dní

Pokud nemáte žádné pravidelné tréninky, do záznamu fyzické aktivity prosím uvádějte aktivity běžného dne, jak je uvedeno v pokynech pro netréninkový den.

V následujícím týdnu budete tři dny zaznamenávat Vaši stravu a pohybovou aktivitu – z tohoto týdne si, prosím, zvolte dva tréninkové dny a jeden netréninkový. Během záznamu se řiďte následujícími pokyny:

1. Snažte se, prosím, **co nejpřesněji definovat konkrétní potravinu**, např. *rohlík (bílý, celozrnný, sójový), müsli tyčinka (Corny banán, Fit jablko, Emco s ořechy pistácie), mléko (odtučněné, polotučné, plnotučné), maso kuřecí (prsá, stehna, droby).*

2. **Co nejpřesněji uvádějte i množství** – pokud máte k dispozici kuchyňskou váhu, uvádějte prosím množství potraviny v gramech (mililitrech), važte v suchém/syrovém stavu. U balených potravin je pak jejich hmotnost uvedena na obale. Pokud by Vám tento způsob nevyhovoval, snažte se, prosím, co nejpřesněji definovat velikost porce (*tj. 1 krajíc, 2 čajové lžičky, 3 plátky, 1 sklenice 300 ml*). U ovoce a zeleniny uveďte počet kusů a zda se jednalo o menší/střední/větší velikost.

3. Nezapomínejte ani na **pitný režim a všechny doplňky stravy**, které užíváte. I u nich je nezbytné uvést co nejpřesnější název, např. *Fanta original – 200 ml, Syrovátkový protein Vilgain čokoláda – 1 odměrka, Multivitamin Centrum – 1 tableta, Iontový nápoj Isostar – 1 odměrka.*

4. Pokud jíte **v restauraci**, snažte se opět co nejpřesněji definovat druh pokrmu a jeho množství – zaznamenávejte i polévku, omáčku/přírodní šťávu, dezert apod.

5. Co **nejpřesnější informace uveďte i v rámci tréninku** – popište typ tréninku, přesnou délku trvání a subjektivně vnímanou intenzitu zátěže během tréninku odečtěte po tréninku pomocí následující

tabulky. V netréninkový den prosím zaznamenejte i běžné každodenní aktivity, jako chůze, úklid apod.

6. Pokud budete mít možnost, zaznamenejte **průměrnou srdeční frekvenci během tréninku** s využitím např. Sporttesteru.

7. Po dobu 3 dnů, kdy budete zaznamenávat svou fyzickou aktivitu, si prosím vždy **v průběhu tréninku změřte srdeční frekvenci prostřednictvím mobilní aplikace HRV4 training app**. Návod k jejímu použití najdete v dalším dokumentu.

Příklad záznamu jídelníčku:

Čas	Potravina	Množství (gram, kus...)
7:00	Chléb celozrnný	60 g
	Gervais light	10 g
	Šunka krutí	30 g
	Paprika	80 g
10:30	Mandarinka	95 g
	Voda	300 ml
13:00	Tuňák ve vlastní šťávě	80 g
	Olej olivový	10 g
	Rýže basmati	70 g
	Cizrna z plechovky Penny	40 g
NEBO		
7:00	Chléb celozrnný	1 krajíc
	Gervais light	Tenká vrstva
	Šunka krutí	3 kolečka
	Paprika	polovina
10:30	Mandarinka	1 střední kus

Fyzická aktivita

Druh aktivity	Čas začátku tréninku	Doba trvání (hod, min)	Intenzita (1–10)	Srdeční frekvence	
				(průměr)*	(HRV4 app)**

*průměrná tepová frekvence během tréninku zaznamenaná pomocí Sporttesteru (např. chytré hodinky)

** srdeční frekvence změřená během tréninku pomocí aplikace HRV4 training app

Fyzická aktivita

Pozn.: (v netréninkový den prosím zaznamenejte i běžné každodenní aktivity, jako chůze, úklid apod.)

Druh aktivity	Čas začátku tréninku	Doba trvání (hod, min)	Intenzita (1–10)	Srdeční frekvence	
				(průměr)*	(HRV4 app)**

*průměrná tepová frekvence během tréninku zaznamenaná pomocí Sporttesteru (např. chytré hodinky)

** srdeční frekvence změřená během tréninku pomocí aplikace HRV4 training app