

DOBA SPÁNKU
& VÁHA
↓

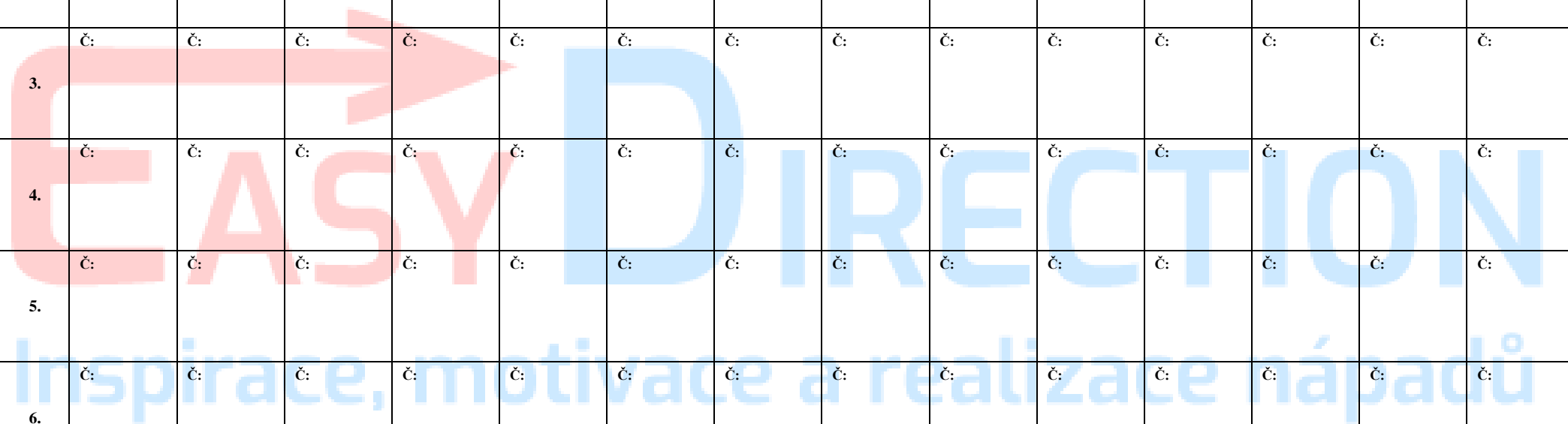
Můj PŮLLITROVÝ jídelníček

Měsíc: _____

Jméno: _____

| Den Vstávám Jdu spát | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 2. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 3. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 4. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 5. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 6. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 7. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 8. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |

↓
BMI



DOBA SPÁNKU
& VÁHA

Můj PŮLLITROVÝ jídelníček

Měsíc: _____

Jméno: _____

| Den Vstávám Jdu spát | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 10. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 11. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 12. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 13. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 14. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 15. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 16. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |

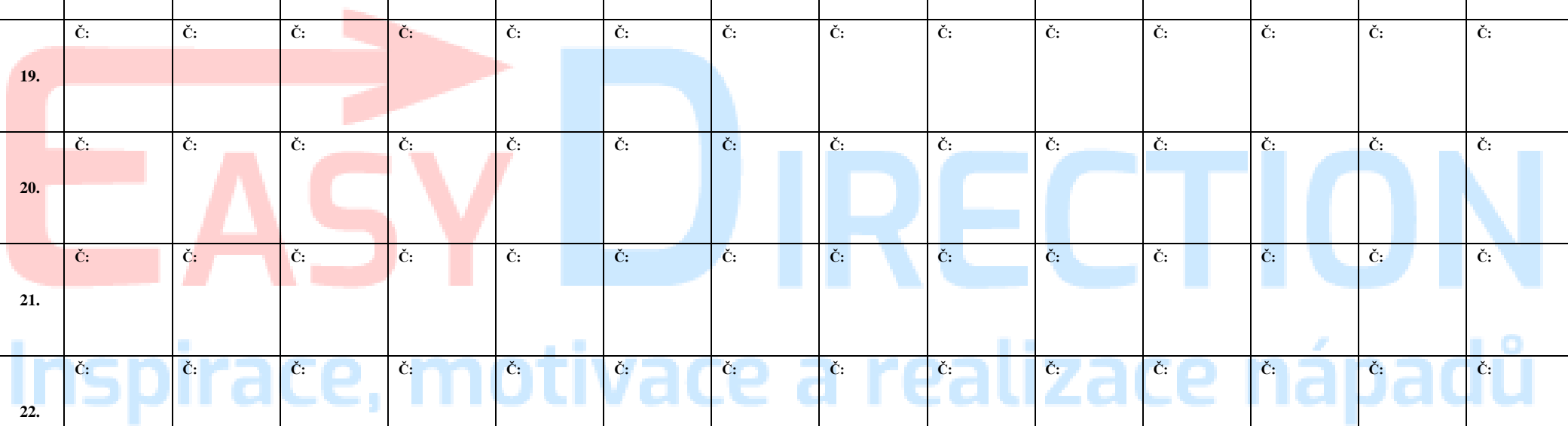
BMI ↓

Můj PŮLLITROVÝ jídelníček

Měsíc: _____

Jméno: _____

| Den Vstávám Jdu spát | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 17. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 18. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 19. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 20. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 21. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 22. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 23. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 24. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |



Můj **PŮLLITROVÝ** jídelníček

Měsíc: _____

Jméno: _____

| Den Vstávám Jdu spát | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 25. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 26. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 27. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 28. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 29. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 30. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |
| 31. | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: | Č: |