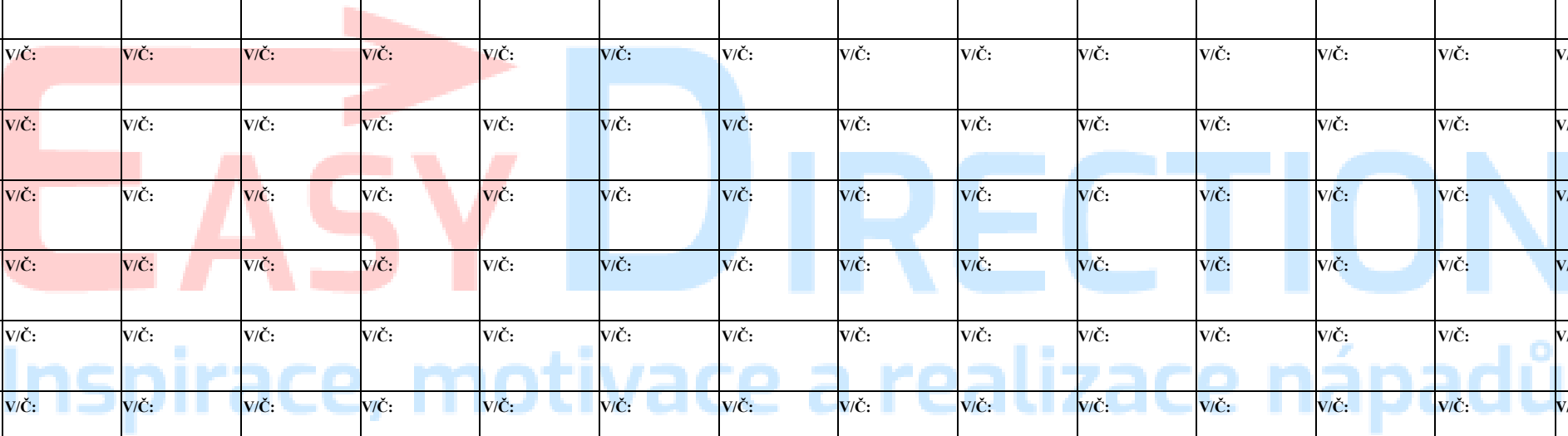


Můj PŮLLITROVÝ jídelníček

Měsíc/rok: _____

Jméno: _____

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



DOBA SPÁNKU
& VÁHA
↓

Můj **PŮLLITROVÝ** jídelníček

Měsíc: _____

Jméno: _____

BMI ↓

Den Vstávám Jdu spát	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
17.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
18.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
19.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
20.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
21.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
22.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
23.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
24.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
25.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
26.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
27.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
28.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
29.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:
30.	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:	V/Č:

SPÁNEK: hodin minut ➔ průměrně hodin minut za noc ➔ průměrně % z jednoho dne.

KVALITA SPÁNKU (31 NOCÍ)	POČET NOCÍ	POČET NOCÍ	POČET NOCÍ
	%	%	%