

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 KÚRY

MĚSÍC 1. _____

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 PŘED ZAČÁTKEM

VÁHA PO 1. MĚSÍCI OZDRAVNÉ KÚRY

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
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

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 PRVNÍM MĚSÍCI

Large empty rectangular area for notes and thoughts.

VÁHA PO 2. MĚSÍCI OZDRAVNÉ KŮRY

MĚSÍC 3. _____

DATUM: _____ VÁHA: _____

TUK: _____ SVALY: _____

VODA: _____

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE:

- ☐ NADVÁHA
- ☐ TRÁVÍCÍ 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 PO DRUHÉM MĚSÍCI

Large empty rectangular area for notes and thoughts.

VÁHA PO ___ MĚSÍCI OZDRAVNÉ KÚRY

MĚSÍC __. _____

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 PO _____ MĚSÍCI

MĚŘENÍ POSTAVY ŽENA

PŘED

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

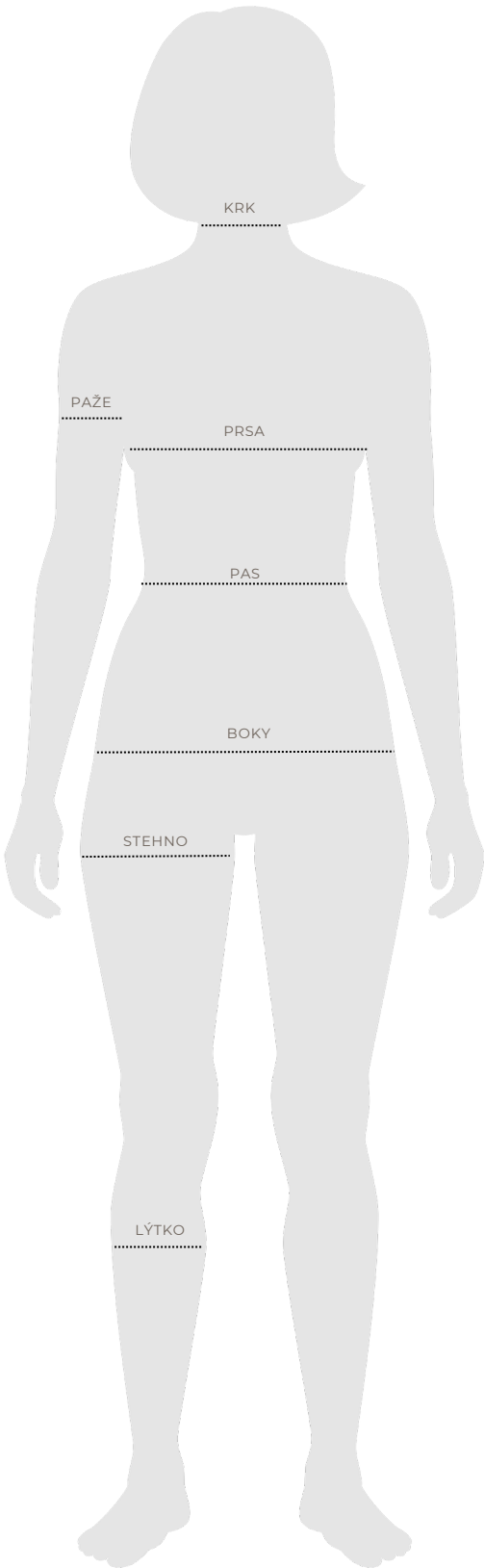
PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÝTKO



PO

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÝTKO

MĚŘENÍ POSTAVY MUŽ

PŘED

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

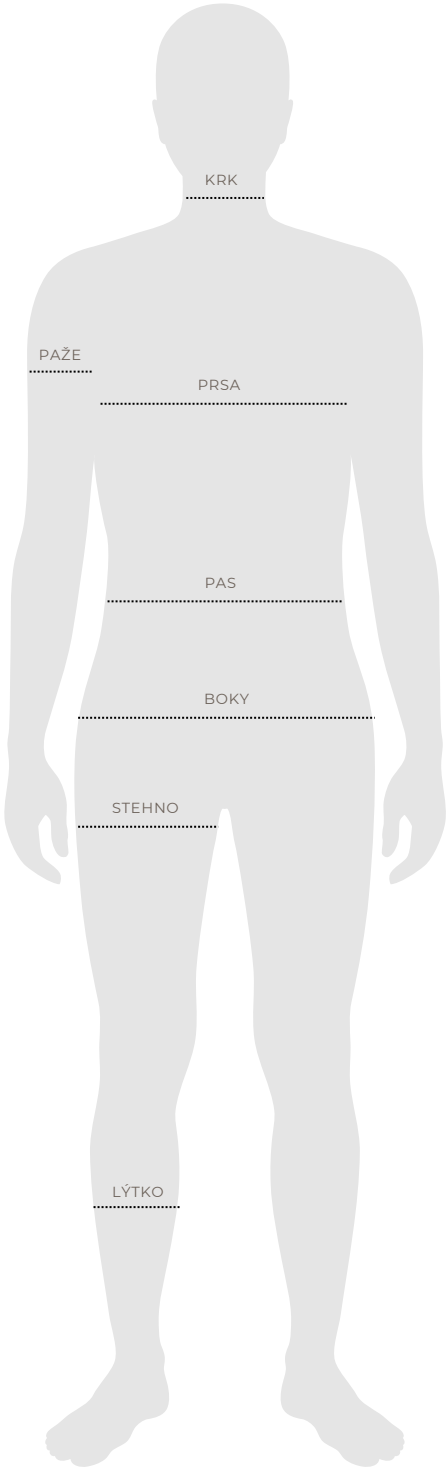
PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÝTKO



PO

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÝTKO

MĚSÍČNÍ MĚŘENÍ

MĚSÍČ 1		DATUM	
VÁHA		PRSA	
BMI		PAS	
TUK		BŘICHO	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
PAŽE		LÝTKO	

MĚSÍČ 2		DATUM	
VÁHA		PRSA	
BMI		PAS	
TUK		BŘICHO	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
PAŽE		LÝTKO	

MĚSÍČ 3		DATUM	
VÁHA		PRSA	
BMI		PAS	
TUK		BŘICHO	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
PAŽE		LÝTKO	

MĚSÍČ 4		DATUM	
VÁHA		PRSA	
BMI		PAS	
TUK		BŘICHO	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
PAŽE		LÝTKO	

MĚSÍČ 5		DATUM	
VÁHA		PRSA	
BMI		PAS	
TUK		BŘICHO	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
PAŽE		LÝTKO	

MĚSÍČ 6		DATUM	
VÁHA		PRSA	
BMI		PAS	
TUK		BŘICHO	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
PAŽE		LÝTKO	

MĚSÍČNÍ VÁŽENÍ

MĚSÍC 1

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 2

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 3

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 4

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 5

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 6

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 7

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 8

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 9

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 10

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 11

DATUM

VÁHA

MĚSÍC 12

DATUM

VÁHA

TÝDENNÍ VÁŽENÍ

TÝDEN 1



DATUM

VÁHA

TÝDEN 2



DATUM

VÁHA

TÝDEN 3

DATUM

VÁHA

TÝDEN 4

DATUM

VÁHA

TÝDEN 5

A blank, lined page from a notebook. The page is white with horizontal ruling lines. At the top center, there is a metal fastener or clip. The page is slightly aged and shows some minor discoloration.

TÝDEN 6

TÝDEN 7

TÝDEN 8



DATUM

VÁHA

TÝDEN 9

TÝDEN 10

TÝDEN 11

TÝDEN 12

ÚBYTEK VÁHY

[illegible][illegible]

VÝVOJ VÁHY

A blank grid paper with a horizontal margin line and a vertical margin line, creating a writing area. The grid is 34 columns wide and 20 rows high. The columns are numbered 1 to 34 at the bottom. The rows are numbered 1 to 20 on the left side.

ČAS V TÝDNECH

ZTRÁTA 10 KILOGRAMŮ

DEN ZAČÁTKU:	SOUČASNÁ VÁHA:	MŮJ CÍL:
--------------	----------------	----------



JAK SE ODMĚNÍM, AŽ DOSÁHNU CÍLE?

PŘERUŠOVANÝ PŮST

MĚSÍC

[illegible]