



| Jméno a příjmení | Datum | Tělesná aktivita | Váha |
|------------------|-------|------------------|------|
| | | | |

| Doba jídla od - do | Co jsem snědl/a - vypil/a | Množství | kJ | Kde jsem jedl/a | S kým | Co jsem při tom dělal/a | Hlad + / 0 / - | Nálada + / 0 / - |
|-----------------------|---------------------------|----------|----|--------------------|-------|----------------------------|-------------------|---------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |