



CHECKLIST NA 90 DNÍ



Každodenní pomocník,
který vám usnadní vytváření nových návyků.



DNEŠNÍ DEN

MALE KROKY. KAŽDÝ DEN.

Datum: _____

☐

Dopřál jsem si alespoň 30 minut
svižné chůze nebo jiné vytrvalostní aktivity.

.....

☐

Zařadil jsem posilování
nebo cvičení na udržení svalů.

.....

☐

Zařadil jsem dostatek
kvalitních bílkovin.

.....

☐

Podpořil jsem svůj střevní mikrobiom.

.....

☐

Pil jsem dostatek vody.

.....

☐

Dopřál jsem si kvalitní spánek.

.....

☐

Našel jsem si čas na odpočinek
a zvládl stres zdravě.

.....



NEJDE O DOKONALOST. JDE O PRAVIDELNOST.

Každý den je nová šance.
Dělejte malé kroky,
které vás posouvají správným směrem.



POZNÁMKY

.....

.....

.....





TÝDENNÍ KONTROLA

Zastavte se. Zhodnoťte. Upravte směr.

Pravidelné hodnocení vám pomůže
vydržet a zlepšovat se každý týden.



TÝDEN Č. _____

JAK SE MI DAŘILO TENTO TÝDEN? →

☐

Vytrvalostní pohyb

alespoň 5× týdně

☐

Posilování

2–3× týdně

☐

Kvalitní bílkoviny

většinu dní

☐

Podpora mikrobiomu

vláknina a fermentované potraviny

☐

Pitný režim

dostatek vody každý den

☐

Spánek

7–8 hodin kvalitního spánku

☐

Zvládání stresu

našel jsem si čas na odpočinek,
zvládl stres zdravě

JAK JSEM SE CÍTIL?



ENERGIE



SPÁNEK



KONDICE



NÁLADA



CO SE MI TENTO TÝDEN PAVEDLO?

.....

.....

.....



NA CO SE ZAMĚŘÍM PŘÍŠTÍ TÝDEN?

.....

.....

.....



MŮJ POKROK

ZÁZNAMOVÝ LIST

Záznamový list, díky kterému můžete sledovat změny, které na sobě postupně uvidíte.



Malé kroky.
Velké změny.

MĚSÍC →	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	POZNÁMKY
Datum													
 OBVOD PASU (cm)													měřte vždy na stejném místě, ráno nalačno
 HMOTNOST (kg)													měřte 1× měsíčně, ráno nalačno
 ENERGIE (1–5★)													1 = málo energie 5 = skvělá energie
 SPÁNEK (hodiny)													průměrně každý týden
 KONDICE (1–5★)													síla, výdrž, fyzická zdatnost 1 = slabá 5 = výborná
 KREVŇÍ TLAK (mm Hg)													pokud měříte, 1× měsíčně
 KLIDOVÝ PULZ (tepů/min)													ráno po probuzení
 JAK SE CÍTÍM (1–5★)													1 = velmi špatně 5 = výborně



SLEDOVAT ZMĚNY ZNAMENÁ RŮST.

Důležité není být dokonalý,
Důležité je být každý měsíc
o kousek lepší.



JAK MĚŘIT:

- ve výši pupku
- uvolněně, bez vtažení břicha
- vždy ráno nalačno
- používejte stejný metr



MOJE POZNÁMKY

.....

.....

.....



Důvěřujte procesu.  Výsledky přijdou.