

FITSHAKER®

Fitness zápisník jídel

Přehledná pomůcka pro všechny,
kdo chtějí mít své
stravování pod kontrolou.

Návod k použití zápisníku jídel

Jsme nesmírně rádi, že ses rozhodla používat tento zápisník jídel. Právě zapisováním svého jídelníčku lidé hubnou mnohem rychleji, mají přehled o tom, co snědí, a také si víc hlídají svůj kalorický příjem. Chce to určitou dávku sebekázně a odhodlání, najít si každý den čas na zapisování, ale stačí celkem cca 5–10 minut denně. A výsledky stojí za to!

Je jen na tobě, jestli si budeš nosit zápisník všude s sebou a po každém jídle si uděláš chvilku času na zapsání, nebo si ho položíš někde na viditelné místo (např. na noční stolek) a večer před spaním si zrekapituluješ den a zapíšeš všechna jídla, která jsi za den zkonsumovala.

Zápisník však můžeš využít i opačně, nezapisuj si jídlo zpětně, ale plánuj si ho dopředu. Nebudeš muset řešit, že jsi během dne hladová, a vyhneš se přejídání vysokokalorickými potravinami. Příprav si jídelníček dopředu a budeš mít lepší přehled, systém a také spokojenější cestu k svému cíli.

Je jen na tobě, jestli využiješ všechny kolonky, nebo jen ty nejdůležitější (hodinu a jídlo). A teď si pojdme vysvětlit, která kolonka k čemu slouží a proč je dobré si ji každý den vyplnit.

- **Datum od:, do:** slouží k zapsání dat. Abys věděla, kterým datem začínáš a měla lepší přehled o svém denním příjmu i z dlouhodobého hlediska.
- **Hod.:** slouží k zapisování času, kdy jsi dané jídlo zkonsumovala. Nejvhodnější by bylo, kdyby sis zaznamenávala čas, kdy jsi začala jíst. Je to velmi užitečná informace, protože ukazuje, jestli dodržuješ určitý denní režim, který tvé tělo potřebuje. Doporučený odstup mezi jídly jsou cca 3–4 hodiny.
- **Jídlo:** slouží k zapsání všeho zkonsumovaného jídla. Kolonka na druhou večeři je dobrovolná (podle toho, kdy chodíváš spát a kdy večeříš). V principu by ji však mělo tvořit něco velmi lehkého, např. bílý jogurt s ořích, proteinový nápoj, salát apod. Poslední jídlo by sis měla dopřát nejpozději 2–3 hodiny před spaním. Nezapomeň, že jídlo by mělo být pestré, výživné a složené z co nejpřirozenějších potravin. Sladká jídla by se však v této kolonce měla objevit max. 1–2krát za den. Samozřejmě, ve zdravé verzi.
- **Kalorie:** tato kolonka je dobrovolná. Pokud nemáš dost času na počítání zkonsumovaných kalorií, není nutné si je zapisovat. Mohou však

Příklad

Datum od: 5. 1.

Datum do: 11. 1.

Den: Pondělí	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:	8:00	Pomerančová kaše se skořicí	413
Svačina:	9:30	Semínkové kekry 2 ks	196
Oběd:	12:00	Kuřecí soté po mexicku se zeleninou	541
Svačina:	15:10	Banánovo-ovesné cookies 3 ks	213
Večeře:	18:00	Rukolový salát s granátovým jablkem	474
2. večeře:	20:30	Semínkové kekry 1 ks	98
Délka spánku (hod.): 7,5 Pitný režim (l): 2,5 Celkem:			1935

být dobrým ukazatelem tvého kalorického příjmu, a tedy také odpovědí na to, jak si dál nastavit jídelníček, abys dosáhla stanovených cílů. Jednoduchý návod, jak si vypočítat optimální příjem, najdeš na další straně tohoto zápisníku. Nebo použij kalkulačku na stránce www.fitshaker.cz/kalkulacka

- **Pitný režim:** zapiš si alespoň přibližně, kolik litrů vody jsi přes den vypila. Počítá se jen čistá voda a čaj, ne slazené nápoje ani káva. Všechny ostatní nápoje, včetně proteinových, si zapiš do sekce jídlo.
- **Spánek:** délka spánku a regenerace má vliv na naše zdraví a postavu. Měl by být dostatečně dlouhý, aby se všechny buňky dokázaly zregenerovat, ale ne až příliš, protože tehdy na nás může mít spánek přesně opačný efekt. Optimální délka spánku je cca 7–8 hodin.

Tento zápisník je na 2 měsíce. Pokud si chceš zapisovat i dál, vytiskni si ho, najdeš ho ke stažení tady: www.fitshaker.cz/zapisnik-jidel-2026

Držíme ti palce a těšíme se na tvé výsledky a pokroky!

P.S.: Pokud bys nás chtěla informovat o svých úspěších, velice nás potěší každý mail na info@fitshaker.sk.

Jak si vypočítat denní příjem kalorií

Pokud si chceš v jídelníčku udržet určitou rovnováhu, jedním ze způsobů je počítání kalorií, které denně přijmeš. Budeš mít lepší přehled o výživové hodnotě své stravy, líp určíš, kde přidat a kde raději ubrat tak, aby to bylo pro tvé tělo prospěšné. Důležité je, abys byla stále v pohodě a vnímala to jako informaci, která ti pomůže dosáhnout cíle. Díky tomu si uvědomíš energetickou hodnotu jídla a třeba pochopíš, proč se ručička na váze nepohybuje správným směrem. Možná vůbec nemusíš ubírat na příjmu, stačí jen přidat víc pohybu, tedy zvýšit výdej, a najednou půjde tvoje váha krásně dolů. ;-)

Nejdřív se ti to může zdát složité, ale po pár dnech to pro tebe bude stejně automatické jako čištění zubů. Při hubnutí platí, že čím víc stresu, tím pomaleji budou výsledky přicházet. Takže ber i počítání kalorií spíš jako zábavnou hru s čísly a ne jako velký stres, který by byl v konečném důsledku kontraproduktivní.

1. NEJDŘÍV SI MUSÍME VYPOČÍTAT HODNOTU BAZÁLNÍHO METABOLISMU (BMR)

BMR (BASAL METABOLIC RATE) – představuje množství energie, které musí tělo vydat na základní funkce organismu (např. dýchání, tlukot srdce) v klidu za jeden den, tj. kolik tělo spálí, aniž bys třeba jen pohnula prstem.

$$BMR = 447,593 + (9,247 \times \text{váha v kg}) + (3,098 \times \text{výška v cm}) - (4,330 \times \text{věk v letech})$$

Když ale nebudeš chtít počítat, stačí si na internetu najít BMR kalkulačku, která tvůj bazální metabolismus vypočítá za tebe.

Zkus tu naši na www.fitshaker.cz/kalkulacka

2. DÁLE JE POTŘEBA VYPOČÍTAT SVŮJ KALORICKÝ PŘÍJEM. Měla bys zohlednit všechny fyzické aktivity v průběhu dne. Sem patří počet tréninků za týden (počítají se zejména intenzivní tréninky), kolik kroků denně ujdeš, jestli máš fyzicky náročnou práci, nebo spíš sedavé zaměstnání apod. Na základě těchto faktorů si zvolíš kategorii, do které patříš, a vypočteš si na základě koeficientu svůj potřebný kalorický příjem:

Aktivita →

žádný trénink,
sedavé zaměstnání



potřebný kalorický příjem
= BMR x 1,2

nepravidelné aktivity,
cvičení cca 2x týdně



potřebný kalorický příjem
= BMR x 1,375

aktivní životní styl,
3-4 tréninky týdně

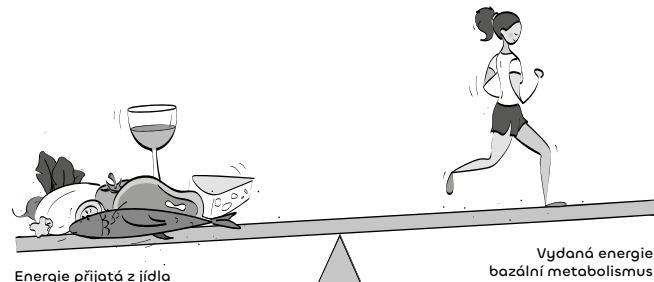


potřebný kalorický příjem
= BMR x 1,55

téměř každodenní trénink,
vrcholoví sportovci



potřebný kalorický příjem
= BMR x 1,725



Číslo, které ti vyšlo, je energie, kterou přibližně vydáš, a zároveň bys tedy měla tolik kalorií přijmout. Je to tvá tzv. **udržovačka**. Ale když chceš zhubnout, je podstatné, abys měla příjem nižší než výdej, a tedy vytvářela **kalorický deficit**. Pokud přijímáš víc kalorií, než spálíš, jsi v **kalorickém nadbytku**, a tedy přibíráš.

Když chceš zhubnout, je potřeba být v kalorickém deficitu cca 3500 kalorií týdně, tj. nějakých 500 kalorií za den, což představuje průměrný úbytek na váze přibližně 4kg/měsíc – je to ale hodně individuální a množství úbytku na váze závisí zejména na procentu tělesného tuku, resp. poměru tuku a svalů v těle.

PŘÍJEM MAKROŽIVIN:

Při hubnutí a pravidelné aktivitě

Bílkoviny *	cca 1,8 – 2 g/kg váhy
Tuky	cca 0,9 – 1,2 g/kg váhy
Sacharidy	zbývající příjem kalorií

* Poznámka: Toto množství doporučujeme držet první týdný, v době, kdy začínáš zhubnout a věnuješ se pravidelné aktivitě. Ale po čase ho sniž na **MINIMÁLNĚ** 0,8 g bílkovin na kg tvoji váhy, nejlépe však 1,2-1,5g.

Bílkoviny jsou základ při hubnutí a pravidelném pohybu, proto by měly vždycky být v tvém denním kalorickém příjmu v takovém množství, jaké potřebuješ, tj. jaké ti vychází vzhledem k tvé váze. **Tuky a sacharidy** doladujeme podle preferencí tak, aby ti seděly do přijatých kalorií. Denní příjem **vlákniny**, který bys měla taky sledovat, se u žen doporučuje v množství 25–35 gramů.

TIP! Přijaté kalorie a makroživiny můžeš sledovat pomocí aplikací v telefonu nebo stránce, které jsou k tomu určeny (např. Kalorické tabulky, případně MyFitnessPal). Nezapomínej ale, že důležité není jen to, kolik máš dané jídlo kalorií, ale také z čeho se skládá. Proto se neďívej jen na kalorické hodnoty, ale i na složení!

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):		Celkem:

Datum od:

Datum do:

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

Den: ↶

	Hod.	Jídlo	kcal
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			
Délka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Celkem:	

FITSHAKER®

Všechna práva vyhrazena.

**Žádná část tohoto zápisníku nesmí být reprodukována
a šířena bez předchozího písemného souhlasu autora.
Neoprávněné použití tohoto zápisníku může být trestně stíháno.**

© Fitshaker s. r. o., 2025

**www.fitshaker.cz
www.fitnessdiar.cz**