# Změna termínu a storno podmínky

Pokud potřebujete z jakéhokoliv důvodu změnit termín, dejte nám prosím vědět 48 hodin předem. Termín jinak nebudeme schopné obsadit a budeme tedy požadovat plnou náhradu konzultace (700,-), v případě dlouhodobých programů pak konzultace propadá.

# Návod na zápis jídelníčku

První den, před začátkem zapisování jídelníčku, se ráno nalačno (po použití toalety) zvažte a hmotnost zaznamenejte do tabulky, kterou naleznete na konci instrukcí. Zapište i Vaši výšku, věk a pohlaví. Pokud Vám více vyhovuje jiný způsob záznamu – např. do diáře nebo telefonu, využijte jej.

Proveďte prosím záznam zkonzumované stravy v průběhu 5 po sobě jdoucích dnů, z nichž alespoň jeden den připadá na víkend. Pokud se stane, že nebudete moci některý den provést záznam, pokračujte, až to bude možné, snažte se však takovýchto situací vyvarovat a pokuste se zapsat i jídelníček v hektický den. Třeba právě v takových dnech tkví zakopaný pes. Stravujte se bez ohledu na to, že jídelníček budete zapisovat, jezte jídla, která obvykle jíte a v takovém množství, na jaké jste zvyklí. Nezapomeňte též zaznamenat zkonzumované nápoje, včetně alkoholu. Pro větší přesnost zapisujte jídlo v době jeho konzumace. Obecně platí, že čím upřímnější budete při zápisu jídelníčku a čím více toho přiznáte, tím méně Vám toho zakážeme. Pokud přinesete ukázkový jídelníček, budeme muset řešit mnohem větší detaily.

Do tabulky zaznamenejte veškeré jídlo, které jste ten den snědli. Pokud znáte přesný název výrobku, zaznamenejte ho prosím. Pokud je na obale uvedena hmotnost, opište ji z obalu. Není-li možné zjistit z obalu hmotnost, jídlo prosím zvažte (nejlépe zasyrova, pokud budete vážit uvařený pokrm, uveďte prosím, že jde o hotové jídlo). Pokud není možnost jídlo zvážit, napište, že jde o odhadnutou hmotnost. Pokud se stravujete mimo domov, například v restauraci, opište prosím hmotnost uvedenou v jídelním lístku a uveďte co nejpřesnější název pokrmu. Můžete též pořídit fotografii pokrmu nebo jídelního lístku a přiložit ji k dokumentu, aby bylo snazší vyhodnotit velikost porce.

Zapište prosím i čas a typ Vaší fyzické aktivity.

Pokud si jídelníček již počítáte v kalorických tabulkách, stačí poslat výpis z tabulek.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum: | Hmotnost:  Výška:  Věk: | Poznámka: |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum: | Hmotnost:  Výška:  Věk: | Poznámka: |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum: | Hmotnost:  Výška:  Věk: | Poznámka: |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum: | Hmotnost:  Výška:  Věk: | Poznámka: |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum: | Hmotnost:  Výška:  Věk: | Poznámka: |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |