

Záznam aktuální životosprávy

K jídelníčku přidejte informace o aktuální pohybové aktivitě (typ aktivity, frekvence, časové ohraničení aktivity), spánku, stresujících faktorech, typu zaměstnání (sedavé / aktivní).

Při online konzultaci je třeba vyplnit také věk, výšku a hmotnost.

Zápis aktuálních stravovacích návyků

Před první konzultací je nutné znát Váš dosavadní způsob stravování, ze kterého následně budeme vycházet. Zápis provádějte ideálně bezprostředně po jídle na papír nebo do poznámek v telefonu. Nikdy nenechávejte zápis na konec dne, může Vám snadno nějaký chod vypadnout. Uvádějte vždy pravdivé množství a nesnažte se v tyto dny zápisu jíst vzorněji, než jste zvyklí. Takový postup by následně mohl zkreslit celou spolupráci.

Jídlo zaznamenejte po dobu 5 po sobě jdoucích dnů, z nichž alespoň dva dny připadají na víkend.

Zaznamenejte také čas, kdy potravinu jíte, případně zda máte směnný provoz či noční směnu a také jestli provozujete sport, jaký a v jakém čase.

Práci si můžete mírně ulehčit, pokud potraviny budete fotit. I tak ale nezapomeňte doplnit výrobce či hmotnost (pokud nejsou na fotce zřetelně vidět)

Zaznamenejte také objem pitného režimu, včetně slazených limonád, šťávy, čaje a jeho druhu, kávy (i s mlékem) a alkoholu. Pokud horké nápoje sladíte, запиšte množství sladidla.

Jak zaznamenávat potraviny / jídla

- je vhodné zaznamenat gramáž i značku potraviny, vzhledem k rozdílnému složení různých výrobků (např. Jogurt Hollandia borůvkový, 180 g)
- běžné pečivo, ovoce, zeleninu, balené plátkové sýry, salámy nebo šunky můžete zaznamenávat po kusech
- u nebalených potravin si přesto všimněte alespoň výrobce či složení a zaznamenejte (nebo vyfoťte)
- pokud se stravujete v restauraci, bývá v jídelním lístku napsána gramáž příloh nebo masa, dále opět dobře poslouží fotografie případně popište suroviny, které se v jídle nacházely (včetně možné úpravy, dušené, smažené, pečené apod.)
- pokud vaříte doma pro více osob, zvažte předtím vstupní suroviny, poté odhadem přepočítejte, jaké množství bylo Vaše (např. vepřové plátky s bramborem – vstupní surovina je 500 g vepřového masa, jídlo konzumovaly 4 osoby, na jednu porci připadá 125g masa, brambory netřeba vážit, ale zaznamenat počet a velikost – 3 střední brambory)
- pokud máte balení potraviny u které jste schopni jednoduše odhadnout množství, nevažte, např. balení žervé má 90 g, sníte polovinu balení, tedy 45 g apod.
- pokud už používáte některou z aplikací na zaznamenávání stravy (kalorické tabulky, My fitness pal, stáhněte jen výpis)