

# SVIPI

## DNEVNIK PREHRANE

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

## DNEVNIK PREHRANE IN ANALIZA

- Za doseganje najboljših rezultatov igra pomembno vlogo PREHRANA.
- To skozi celoten program spremljamo z DNEVNIKOM PREHRANE, ki ga trener tedensko analizira in pošilja povratne informacije glede prehranjevanja, nevarnosti, slabosti ter usmerja posameznika na pravo pot k ZDRAVEMU PREHRANJEVANJU.
- V dnevnik vpisujemo VSE kar smo pojedli in spili. Zraven pripišemo še približno uro ter količino ( 2 kosa kruha, 2 dcl vode, 1 zrezek, kepica riža...)
- Pričnemo od trenutka ko se zbudimo in vse do večernih ur, ko končno zaspimo. Zapisujemo si VSE, kar nesemo v naša usta, pa naj bo to pijača ali hrana. V razpredelnico vnesemo URO, VRSTO in KOLIČINO, ki smo jo zaužili.

Primer:

<b>DATUM:</b> 5.10.2011	
<b>ČAS SPANJA:</b> 6,5 ur	
<b>ŠPORTNA AKTIVNOST:</b> hitra hoja 1 h ob 18.30	
<b>HRANA/PIJAČA</b>	<b>KOLIČINA</b>
Kruh in pašteta	2 kosa
Kava z mlekom	1 skodelica
Sendvič s sirom in poli	1 velika žemljica
Pomarančni sok	0,5 litra
Kava z mlekom	1 skodelica
Zelenjavna juha	2 zajemalki
Piščančji zrezek v gobovi omaki	1 zrezek
Pire krompir	2 veliki žlici
Tablica čokolade	4 koščki
Bananino mleko	½ banane, 3dc mleka

## ANALIZA PREHRANE 1. DAN

<b>DATUM:</b>		
<b>ČAS SPANJA:</b>		
<b>ŠPORTNA AKTIVNOST:</b>		
<b>URA</b>	<b>HRANA/PIJAČA</b>	<b>KOLIČINA</b>

## ANALIZA PREHRANE 2. DAN

<b>DATUM:</b>		
<b>ČAS SPANJA:</b>		
<b>ŠPORTNA AKTIVNOST:</b>		
<b>URA</b>	<b>HRANA/PIJAČA</b>	<b>KOLIČINA</b>

# SVIPI

## ANALIZA PREHRANE 3. DAN

<b>DATUM:</b>		
<b>ČAS SPANJA:</b>		
<b>ŠPORTNA AKTIVNOST:</b>		
<b>URA</b>	<b>HRANA/PIJAČA</b>	<b>KOLIČINA</b>

## ANALIZA PREHRANE 4. DAN

<b>DATUM:</b>		
<b>ČAS SPANJA:</b>		
<b>ŠPORTNA AKTIVNOST:</b>		
<b>URA</b>	<b>HRANA/PIJAČA</b>	<b>KOLIČINA</b>

## ANALIZA PREHRANE 5. DAN

<b>DATUM:</b>		
<b>ČAS SPANJA:</b>		
<b>ŠPORTNA AKTIVNOST:</b>		
<b>URA</b>	<b>HRANA/PIJAČA</b>	<b>KOLIČINA</b>

## ANALIZA PREHRANE 6. DAN

<b>DATUM:</b>		
<b>ČAS SPANJA:</b>		
<b>ŠPORTNA AKTIVNOST:</b>		
<b>URA</b>	<b>HRANA/PIJAČA</b>	<b>KOLIČINA</b>

## ANALIZA PREHRANE 7. DAN

<b>DATUM:</b>		
<b>ČAS SPANJA:</b>		
<b>ŠPORTNA AKTIVNOST:</b>		
<b>URA</b>	<b>HRANA/PIJAČA</b>	<b>KOLIČINA</b>

- Po opravljeni analizi, meritvah in skrbnem INDIVIDUALNEM NAČRTOVANJU prehrane in vadbe, so vaše želje tik pred uresnitvijo.
- Od VAS pa je odvisno, ali ste jih pripravljene uresničiti.
- Naše delo STROKOVNJAKOV pa je, da vam to pot do cilja približamo in spremenimo v PRIJETNO DOGODIVŠČINO USPEHA.