

MOJE ZÁZNAMY VÁHY

Jméno:					
Příjmení:					
Moje počáteční váha:				Obvod pasu:	
Proč chci zhubnout:					
Můj cíl č.1:				Odměna za splnění cíle 1:	
Můj cíl č.2:				Odměna za splnění cíle 2:	
Kontrola		Hmotnost	BMI	Obvod pasu	Poznámka (co semí daří/nedaří)
datum	hodina	kg		cm	

Obvod pasu	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Muži	> 94	> 102
Ženy	> 80	> 88

B M I	< 18,5 Podváha
	18,5 - 25 Výborně máte svoji hmotnost ve zdravém rozmezí
	25 - 30 POZOR! Máte nadváhu a vaše riziko je zvýšeno

$$\text{BMI} = \frac{\text{VÁHA(kg)}}{\text{VÝŠKA m}^2}$$

Poradna výživy, U lesa 901, Kutá Hora www.ferdinandova.cz, www.lecobaobezity.cz

MUDr. Hana Fedinandová & Bc. Jana Vanková, ferdinandova@centrum.cz 777 685 618 & jana.ferdinandova@centrum.cz 777 932 513

MOJE ZÁZNAMY VÁHY

Jméno:					
Příjmení:					
Moje počáteční váha:				Obvod pasu:	
Proč chci zhubnout:					
Můj cíl č.1:				Odměna za splnění cíle 1:	
Můj cíl č.2:				Odměna za splnění cíle 2:	
Kontrola		Hmotnost	BMI	Obvod pasu	Poznámka (co semí daří/nedaří)
datum	hodina	kg		cm	

Obvod pasu	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Muži	> 94	> 102
Ženy	> 80	> 88

B M I	< 18,5 Podváha
	18,5 - 25 Výborně máte svoji hmotnost ve zdravém rozmezí
	25 - 30 POZOR! Máte nadváhu a vaše riziko je zvýšeno

Poradna výživy, U lesa 901, Kutá Hora www.ferdinandova.cz, www.lecobaobezity.cz

MUDr. Hana Fedinandová & Bc. Jana Vanková, ferdinandova@centrum.cz 777 685 618 & jana.ferdinandova@centrum.cz 777 932 513