

Vstupní dotazník Pro výběr odpovědi udělejte X do kolonky vedle odpovědi
Zkušenosti s pohybovými aktivitami obecně

Zkušenosti s posilovacím tréninkem

Méně než rok

1-2 roky

3-4 roky

5 a více

Pohybová aktivita v posledních 6-ti měsících

Pro přesnost zapsat do kolonky druh aktivity (např. 3x týdně posilovna, 2x šerm.)

V případě jiné odpovědi rozepsat - Poslední měsíc pravidelně, předtím jsem měl dlouhou pauzu apod.

Žádná

Velmi nepravidelně

1-2 týdně

Pravidelně 3-5x týdně

Častěji než 5x týdně

Popis:

Popis stravy v typický den

Jednolivé chody i orientační množství

Snídaně

Svačina

Svačina 2

Oběd

Svačina 3

Svačina 4

Večeře

Sladkosti apod.

Dotazník subjektivních pocitů

Zkušenosti s dietami? (název, příp. popis)

Jak náročné bylo dodržování předepsaného režimu z časového hlediska

Porovnání s ostatními dietami

Zasahovalo dodržování diety výrazně do vašeho denního programu?

Porovnání s ostatními dietami

Do jaké míry se projevovaly nepříjemné pocity během hladovění?

Pozoroval jste problémy při tréninku během hladovění? (zhoršení síly, nevolnost apod.)

Pozoroval jste po určité době snížení pocitu hladu v průběhu pokusu

Dokázal byste se stravovat podobným způsobem dlouhodobě v průběhu roku?

Další komentáře a poznámky

Záznam stravy v průběhu pokusu

Týden 1

Snídaně

Svačina

Svačina 2

Oběd

Svačina 3

Svačina 4

Večeře

Sladkosti apod.

Týden 3

Snídaně

Svačina

Svačina 2

Oběd

Svačina 3

Svačina 4

Večeře

Sladkosti apod.

Týden 5

Snídaně

Svačina

Svačina 2

Oběd

Svačina 3

Svačina 4

Večeře

Sladkosti apod.