

Můj Ensure[®] kalendář

Jméno _____

Počáteční
hmotnost (kg)

Kalendář níže slouží k zaznamenávání vypitých lahviček Vaší výživy Ensure[®]. Zaznamenání každé vypité lahvičky Vám pomůže sledovat dodržování doporučené denní dávky 2 lahvičky. Kalendář spolu s grafem váhy na přední straně pomůže Vám i Vašemu lékaři v hodnocení Vaší léčby.

Týden 1	Ensure [®] 1. lahvička	Ensure [®] 2. lahvička
PONDĚLÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚTERÝ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČTVRTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOBOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NEDĚLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Týden 2	Ensure [®] 1. lahvička	Ensure [®] 2. lahvička
PONDĚLÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚTERÝ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČTVRTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOBOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NEDĚLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Týden 3	Ensure [®] 1. lahvička	Ensure [®] 2. lahvička
PONDĚLÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚTERÝ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČTVRTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOBOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NEDĚLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Týden 4	Ensure [®] 1. lahvička	Ensure [®] 2. lahvička
PONDĚLÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚTERÝ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČTVRTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOBOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NEDĚLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Týden 5	Ensure [®] 1. lahvička	Ensure [®] 2. lahvička
PONDĚLÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚTERÝ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČTVRTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOBOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NEDĚLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Týden 6	Ensure [®] 1. lahvička	Ensure [®] 2. lahvička
PONDĚLÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚTERÝ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČTVRTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOBOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NEDĚLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Týden 7	Ensure [®] 1. lahvička	Ensure [®] 2. lahvička
PONDĚLÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚTERÝ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČTVRTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOBOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NEDĚLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Týden 8	Ensure [®] 1. lahvička	Ensure [®] 2. lahvička
PONDĚLÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚTERÝ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČTVRTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOBOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NEDĚLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hmotnost (kg) po 4 týdnech _____

Hmotnost (kg) po 8 týdnech _____

Můj graf sledování hmotnosti

Tabulka pro sledování hmotnosti

Zde je několik rad, jak vždy přesně zvážit svou hmotnost. Níže najdete příklad zpracování tabulky pro sledování hmotnosti.

1. Používejte vždy stejnou váhu.
2. Važte se bez bot a na sobě mějte lehké oblečení.
3. Važte se přibližně ve stejnou část dne.
4. Ideální čas vážení je ráno, nalačno.

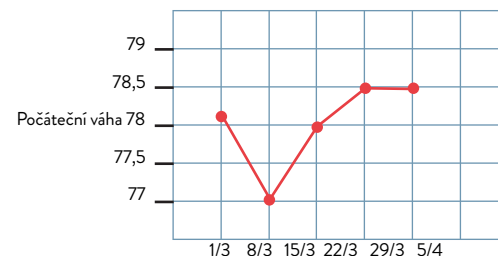
Datum	Čas	Váha (kg)
1. 3.	8:00	78
8. 3.	8:00	77
15. 3.	8:00	78
22. 3.	8:00	78,5

Datum	Čas	Váha (kg)

Tvorba grafu pro zaznamenání váhy

Pro jednoduché sledování vývoje hmotnosti doporučujeme vytvořit si graf hmotnosti. Vytvoření grafu je jednoduché a stačí k němu informace z Vaší tabulky pro sledování hmotnosti. Zde je návod jak vytvořit graf v 5 jednoduchých krocích:

1. Zapište svou současnou hmotnost (společně s datem) k lince „Počáteční váha“.
2. Svisle dopište různé výše hmotnosti, které jsou nad i pod Vaší současnou hmotností. Jeden kilogram pro jeden řádek.
3. Vodorovně, pod linii počáteční váhy zapište data vážení.
4. Udělejte tečku u váhy, kterou jste naměřili v zaznamenaný den vážení.
5. Spojte tečky čarou.



kg
Počáteční
váha

