

**Prečo som začal s diétou? Jednoduchá odpoveď je tu:**

**Subjektívne problémy:**

- obezita
- vysoký krvný tlak
- diabetes
- steatoza pečene /ztukovateni jater/

**Tabletky:**

	Dávkovanie
Aproval 300 mg	1 - 0 - 0,5
Talitol 25mg	0 - 0 - 1
Agen 5	1 - 0 - 0
Glukovance 500mg/2,5mg	0,5 - 0 - 0,5

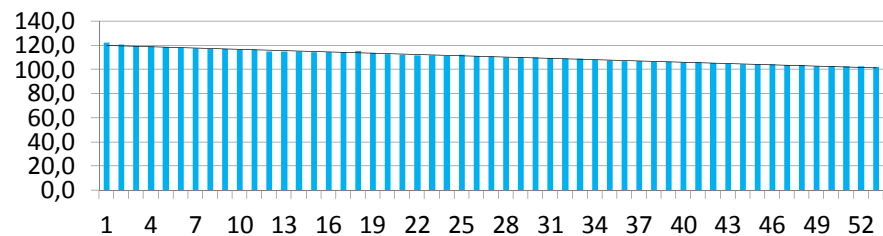
**Denný spôsob stravovania - snažil som sa dodržiavať predpísané časy a používam doporučené prídavky k zeleninovej strave takto:**

- 8,00 hod. - raňajky - sladký doplnok
- 12,00 hod. - obed - slaný doplnok
- 16,00 hod. - olovrant - sladký doplnok
- 19,00 hod. - 1.večera - slaný doplnok
- 21,00 hod. - 2.večera - slaný doplnok

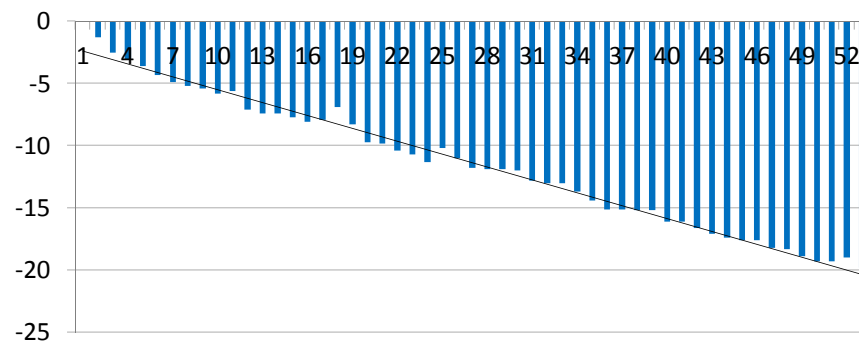


Deň	Dátum	voda	kg	cukor	tlak/pulz	Poznámka	Deň	Dátum	voda	kg	cukor	tlak/pulz	Poznámka
1	19.07.2011	2,8	122,4	8,0	-	pás: 137 cm	32	19.08.2011	3,0	109,4	-	120/80/60	-7,2
2	20.07.2011	2,9	121,1	9,0	125/78/70	-	33	20.08.2011	-	109,0	Dovolenka	Turistika	2 hodiny
3	21.07.2011	3,7	119,9	8,2	128/86/75	-	34	21.08.2011	-	108,3			4 hodiny
4	22.07.2011	3,8	119,3	6,0	125/85/74	-	35	22.08.2011	-	107,6			7 hodín
5	23.07.2011	3,3	118,8	5,2	131/86/68	-	36	23.08.2011	-	106,9			5 hodín
6	24.07.2011	3,1	118,1	4,8	130/81/66	-	37	24.08.2011	4,0	106,9			-
7	25.07.2011	3,0	117,5	4,4	125/83/68	-	38	25.08.2011	3,9	106,8	5,8	125/80/70	
8	26.07.2011	3,2	117,2	4,2	123/77/62	pás: 122 cm	39	26.08.2011	4,0	106,8	5,5	118/82/61	zabudol večer. lieky
9	27.07.2011	2,8	117,0	4,3	113/77/64	-	40	27.08.2011	4,2	105,9	4,8	130/84/67	pás: 114 cm
10	28.07.2011	2,6	116,6	3,4	128/71/61	-	41	28.08.2011	3,8	105,9	4,0	120/79/62	
11	29.07.2011	2,9	116,8	-	-	Celodenný nákup;	42	29.08.2011	3,5	105,4	-	-	
12	30.07.2011	2,7	115,3	5,2	121/80/68	pás: 121 cm	43	30.08.2011	4,0	104,9	-	-	
13	31.07.2011	2,5	115,0	-	123/79/62	-	44	31.08.2011	3,8	104,6	3,8	133/84/63	pás: 112 cm
14	01.08.2011	2,8	115,0	4,2	121/85/62	-	45	01.09.2011	4,0	104,4	-	121/82/62	
15	02.08.2011	2,9	114,7	-	-	lymfodrenáž 30'	46	02.09.2011	3,8	104,4	-	-	
16	03.08.2011	2,4	114,3	3,8	122/80/71	-	47	03.09.2011	4,0	103,8	3,9	125/82/59	
17	04.08.2011	3,0	114,5	-	128/80/65	-	48	04.09.2011	3,5	103,7	3,8	123/83/59	pás: 112 cm
18	05.08.2011	2,8	115,5	4,6	112/73/65	lymfodrenáž 30'	49	05.09.2011	3,2	103,1	5,1	126/82/61	zabudol večer. lieky
19	06.08.2011	3,8	114,1	-	127/78/61	zabudol večer. lieky	50	06.09.2011	3,2	102,7	5,0	123/81/67	
20	07.08.2011	3,0	112,7	5,5	131/85/68	pás: 118 cm	51	07.09.2011	2,8	102,7	-	-	
21	08.08.2011	3,1	112,6	-	125/78/67	-	52	08.09.2011	2,5	103,0	4,3	125/80/62	zabudol večer. lieky
22	09.08.2011	3,0	112,0	4,3	119/80/65	-	53	09.09.2011		102,2	4,9	123/86/61	
23	10.08.2011	2,7	111,7	-	127/75/71	pás: 117 cm	54	10.09.2011					
24	11.08.2011	4,5	111,1	-	131/85/59	lymfodrenáž 30'	55	11.09.2011					
25	12.08.2011	4,3	112,2	-	-	vysadil som agen 5	56	12.09.2011					
26	13.08.2011	4,5	111,4	-	131/90/65		57	13.09.2011					
27	14.08.2011	3,8	110,6	-	-		58	14.09.2011					
28	15.08.2011	3,2	110,5	5,3	-		59	15.09.2011					
29	16.08.2011	3,0	110,5	3,6	-	Glukovance - 1/2-0-1/2	60	16.09.2011					
30	17.08.2011	3,0	110,4	-	144/95/62	vrátil som agen 5	61	17.09.2011					
31	18.08.2011	3,5	109,6	-	124/84/60	-	62	18.09.2011					

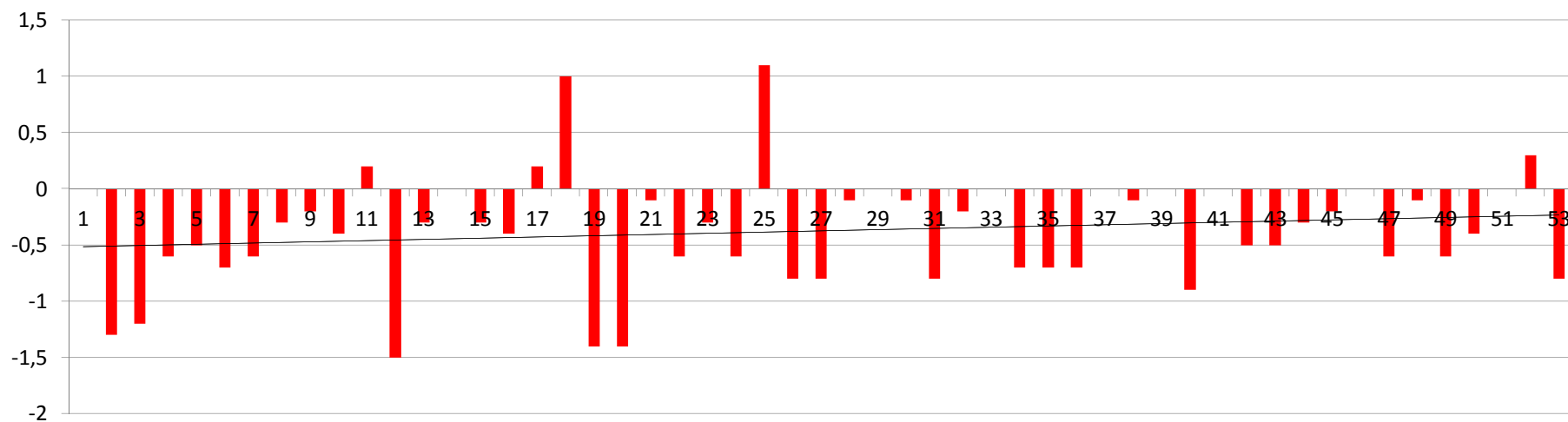
### Hmotnosť v kg - ranné váženie



### Kumulatívne úbytky v kg



### Denné úbytky v kg



19.07.2011



122,4 kg / 137 cm

29.07.2011



116,8 kg / 121 cm

05.09.2011



103,1 kg / 112 cm

06.09.2011



102,2 kg / 112 cm

Deň	Dátum	Ráno		Obed		Večer	
		pred	po	pred	po	pred	po
0	18.07.2011						8,2
1	19.07.2011	9,0					
2	20.07.2011	9,0					
3	21.07.2011	8,2					
4	22.07.2011	6,0		5,0	4,7		5,6
5	23.07.2011	5,2		4,4	5,7	4,6	6,8
6	24.07.2011	4,8					5,4
7	25.07.2011	4,4					
8	26.07.2011	4,2					
9	27.07.2011	4,3					
10	28.07.2011	3,4					
12	30.07.2011	5,2					
14	01.08.2011	4,2					
16	03.08.2011	3,8					
18	05.08.2011	4,6					
20	07.08.2011	5,5					
22	09.08.2011	4,3					
28	15.08.2011	5,3					
29	16.08.2011	3,6	5,4				
38	25.08.2011	5,8					
39	26.08.2011	5,5					
40	27.08.2011	4,8					
41	28.08.2011	4,0					
44	31.08.2011	3,8					
47	03.09.2011	3,9					
48	04.09.2011	3,8					
49	05.09.2011	5,1					
50	06.09.2011	5,0					
52	08.09.2011	4,3	4,7			4,6	4,7
53	09.09.2011	4,9					

**Segmentálny tuk**

Dátum	19.07.2011	28.07.2011	19.08.2011	09.09.2011
Deň	1	10	32	53
Pravá ruka	3,9	3,2	2,2	?
Ľavá ruka	3,9	3,2	2,2	?
Trup	23,4	21,1	17,0	?
Pravá noha	5,4	5,0	4,2	?
Ľavá noha	5,5	5,1	4,3	?
Spolu	42,1	37,6	29,9	0,0

