



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Odborná poradna](#) 13. 1. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka  
Laštovičková

# Jídelníček - aktivně sportující chlapec - 18 let

URL článku: [odborna-poradna/jidelnicek---aktivne-sportujici-chlapec---18-let\\_s20060x19130.html](http://odborna-poradna/jidelnicek---aktivne-sportujici-chlapec---18-let_s20060x19130.html)

Chci se Vás zeptat, jak by měl vypadat můj denní energetický příjem (popřípadě zda by jste mi poslala i vzorový jídelníček). Je mi 18 let aktivně sportuji- Florbalový trénink 2x týdně+ o víkendu zápas, když nenám trénink nebo zápas tak každý den běhám (alespon 4 km), chodím pěšky, cvičím( kliky,dřepy, plank,..).



Chci číst celý článek

Pro přečtení celého článku musíte být přihlášení:

E-mail

Heslo

Ochrana proti spamovacím robotům. Odpovězte prosím na následující otázku:

**Jaký je letos rok?**

Přihlásit se a číst článek

Nejste ještě registrovanými uživateli? Napravte to, zvládnete to za pár sekund.

[Registrace](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)