

---



# Deník půstu

---



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentální jasnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol půstu: \_\_\_\_\_

Začátek půstu: \_\_\_\_\_

Konec půstu: \_\_\_\_\_

Hodiny hladovění: \_\_\_\_\_

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentální jasnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň hladu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Jak jsem se cítil/a** (popište svůj celkový zážitek — energii, náladu, fyzické pocity během půstu)

---

---

---

---

**Čím jsem přerušil/a půst** (co jste jedli nebo pili k přerušení půstu? jak na to vaše tělo reagovalo?)

---

---

---

---

**Výzvy** (co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)

---

---

---

---