Sweetspot prázdninovka

Den	Jídlo			Pohyb		Hmotnost		Cirkadiální kód				
	Energie	Sacharidy	Kvalita	Základní	Trénink	Ráno	Večer		První sousto	Poslední sousto		

Sweetspot prázdninovka

Den	Jídlo			Pohyb		Hmotnost		Cirkadiální kód				
	Energie	Sacharidy	Kvalita	Základní	Trénink	Ráno	Večer		První sousto	Poslední sousto		