Den jedna

Jídlo. 30 dní. Každý den jedna malá změna v tom, jak nakupuješ, vaříš a jíš.



Vytiskni si to, nebo vyplňuj přímo v telefonu.

Jak to funguje

Žádná dieta a žádný jídelníček. Třicet dní po sobě uděláš jednu malou věc kolem jídla a odškrtneš čtyři políčka. Většina úkolů zabere do patnácti minut.

1 **Jeden úkol denně**

Ráno si přečti úkol dne. Jen ten dnešní, dopředu nečti. Zítřek počká.

2 **Čtyři políčka**

Každý večer odškrtni, co se povedlo. Do stránky dne i do velké tabulky, ať máš celý měsíc na jednom listu.

3 **Nouzová verze se počítá**

Každý den má verzi na dvě minuty. Je pro dny, kdy to nejde. Když ji uděláš, políčko odškrtni. Malý krok je pořád krok.

4 **Nikdy dvakrát po sobě**

Den vynecháš, to se stane. Druhý den po sobě ale ne. Nic nedoháněj, prostě pokračuj dnešním dnem.

čtyři políčka na každý den

Jídlo doma
aspoň jedno za den

Voda k jídlu
sklenice ke každému jídlu

U stolu
jedno jídlo bez telefonu

Úkol dne
aspoň nouzová verze

Sešit je o návycích a organizaci kolem jídla. Není to jídelníček na míru ani výživové poradenství. Pokud máš dietu od lékaře nebo zdravotní omezení, drž se jí a úkoly si uprav.

Třicet dní na jednom listu

Pověs si ho na lednici nebo vedle postele. Večer čtyři fajfky a je hotovo.

	Úkol dne	Jídlo doma	Voda k jídlu	U stolu	Úkol dne
1	Co dnes jíš	☐	☐	☐	☐
2	Lednice dokořán	☐	☐	☐	☐
3	Kolik stojí jídlo	☐	☐	☐	☐
4	Tři jídla, co umíš	☐	☐	☐	☐
5	Kdy saháš po jídle	☐	☐	☐	☐
6	Sklenice na stole	☐	☐	☐	☐
7	Ohlédnutí a jeden den na nákup	☐	☐	☐	☐
8	Seznam před obchodem	☐	☐	☐	☐
9	Pět věcí, které jsou vždy doma	☐	☐	☐	☐
10	Účtenka v ruce	☐	☐	☐	☐
11	Nakupuj po jídle	☐	☐	☐	☐
12	Kolik sladkých pití	☐	☐	☐	☐
13	Jeden nákup méně	☐	☐	☐	☐
14	Půlka za tebou	☐	☐	☐	☐
15	Jídlo za patnáct minut	☐	☐	☐	☐
16	Zelenina navíc	☐	☐	☐	☐
17	Dvojitá porce	☐	☐	☐	☐
18	Co brzy dojde	☐	☐	☐	☐
19	Svačina do tašky	☐	☐	☐	☐
20	Celé jídlo bez obrazovky	☐	☐	☐	☐
21	Kolik se vařilo	☐	☐	☐	☐
22	Snídaně na pevno	☐	☐	☐	☐
23	Večeře na tři dny	☐	☐	☐	☐
24	Jedno nové jídlo	☐	☐	☐	☐
25	Jídlo s někým	☐	☐	☐	☐
26	Večer na zítřejší oběd	☐	☐	☐	☐
27	Seznam, který se opakuje	☐	☐	☐	☐
28	Čtyři týdny	☐	☐	☐	☐
29	Tři, které zůstanou	☐	☐	☐	☐
30	Dopis a další list	☐	☐	☐	☐

týden 1

Přehled

Co, kdy a za kolik jíš. Zatím nic neměň, jen se dívej.



den

1

Co dnes jíš

Celý dnešní den si zapisuj, co jíš a piješ, a v kolik hodin a kde. Do poznámek v telefonu nebo na papír. Nic nehodnoť, jen zapisuj.

Dokud nevíš, jak vypadá obyčejný den, nemáš co plánovat. Dnes se jen díváš.

když není čas: Zapiš jen to, co bylo dnes k obědu a k večeři.

☐ Jídlo doma ☐ Voda k jídlu ☐ U stolu ☐ Úkol dne

poznámka

den

2

Lednice dokořán

Otevři lednici a vyndej všechno, co je prošlé nebo co už nikdo nesní. Poličku, kterou vyprázdníš, otři vlhkým hadříkem. Pak lednici vyfoť, ať máš s čím porovnávat.

Co nevidíš, to nevyužiješ. Prázdnější lednice ti řekne, co doma opravdu máš.

když není čas: Vyhoď tři věci, které jsou po datu.

☐ Jídlo doma ☐ Voda k jídlu ☐ U stolu ☐ Úkol dne

poznámka

den

3

Kolik stojí jídlo

Otevři výpis z účtu nebo účtenky za poslední týden a sečti, kolik šlo na jídlo mimo domov: pekárna, kavárna, rozvoz, bufet. Výsledek napiš velký.

Drobné útraty na cestě se nepamatují, ale sčítají se. Číslo ti ukáže, kolik místa je pro změnu.

když není čas: Sečti poslední tři platby za jídlo venku.

☐ Jídlo doma ☐ Voda k jídlu ☐ U stolu ☐ Úkol dne

poznámka



Tohle byly první tři dny.

Celý sešit má všech třicet dní, čtyři týdenní ohlédnutí, den nula, dopis sobě a čistý list na další měsíc.

denjedna.cz

© 2026 Den jedna. Ukázku můžeš volně sdílet. Obsah je inspirace k drobným každodenním změnám, ne výživové, zdravotní ani finanční poradenství a nenahrazuje nutričního terapeuta ani lékaře.