

Mgr. Radek Němec

Od: "A [redacted].cz">
Komu: "Dietologické centrum" <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 3 [redacted] 11:20
Předmět: Reakce k průběhu dietního programu

Vážený pane magistře.

Před 3 měsíci jsem Vás kontaktoval ohledně nabídky sestavení dietního plánu protože jsem při svém sedavém bezpohybovém zaměstnání potřeboval změnu.

Je tomu právě 8 týdnů co jsme začali intenzivně spolu spolupracovat a jsem tomu rád, protože řízený styl jsem potřeboval.

Jsem rád, že jste se mě doposud veškeré věci snažil vysvětlit a namotivovat mě k nadlidskému výkonu (alespoň pro mě) začít jinak a miň jíst a hlavně se začít hýbat. Všechny tyto věci vedly jednak ke snížení váhy (společnými silami jsme ji snížili o 18kg) a také díky pohybu k čištění hlavy.

Oceňuji Váš přístup ke mně jako k laikovi a také oceňuji tvrdší přístup na začátku kdy jste mě nedal možnost nějaké úlevy či změny a tím pádem jsem se dostal až tak daleko.

V poslední fázi jen pevně doufám, že po přechodu na normální jídelní režim nedojde k „jojo efektu“ jako tomu bylo v době dřívější kdy jsem nedržel sice dietu, ale shazoval jsem jen změnou jídla a předpracovaností.

PS: Děkuji za dosavadní spolupráci a těším se na dobrou spolupráci v dnech či týdnech následujících.

S pozdravem

Jiří Abřla, [redacted]
[redacted]

From: Dietologické centrum [mailto:radek.nemec@dietologicke-centrum.cz]
Sent: Saturday, [redacted] 12:44 AM
To: [redacted]
Subject: Program
Importance: High

Dobrý den pane Abřla,
v příloze Vám zasílám slíbený program. V případě dotazů, či potřeby mne ihned telefonicky kontaktujte.
Přeji hezký zbytek dne.

Mgr. Radek Němec - dietolog
Poradce pro životosprávu a tělovýchovu
Schwaigrova 572/II
377 01 Jindřichův Hradec
CZECH REPUBLIC
+420 602 395 797
+420 384 364 336 - ordinace
radek.nemec@dietologicke-centrum.cz
www.dietologicke-centrum.cz

