

## Mgr. Radek Němec

---

**Od:** <info@dietologicke-centrum.cz>  
**Komu:** <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>  
**Odesláno:** 8. [redacted] 17:36  
**Předmět:** Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

## Program: odstranění nežádoucích kilogramů z problémových míst - formulář

**Žadatel(ka):**  
Jméno a příjmení: Michaela Čumpelíková  
Ulice a č.p.: [redacted]  
PSČ a město: [redacted]  
E-mail: [redacted]  
Telefon: [redacted]

Věk: [redacted]  
Pohlaví: Žena  
Výška: 162 cm  
Hmotnost současná: 72 kg  
Hmotnost požadovaná: 60 kg

**Somatotyp:**

Žádám o sestavení individuálního programu na základě doporučení a mám s Mgr. Němcem domluvenou osobní schůzku v [redacted] v 8:30 hodin. Moje postava je drobná s tukem v oblasti stehen, břicha a boků.

Mohu provozovat následující aktivity: Běh, Rychlá chůze, Plavání, Poskoky na místě, Bicyklový ergometr

Popis cvičení a jak jej provádím:

Navštěvuji jednou týdně Vacushape a dvakrát týdně posilovnu, kde jsem se zaměřila na běžecký pás.

Fyzická zdatnost:

- tep v klidu:
- tep po 30ti dřepch:
- tep 1 minutu po výkonu:
- tep 2 minutu po výkonu:
- tep 3 minutu po výkonu:

Popis jídelníčku:

Ráno snídám občas, kolem desáté hodiny mám svačinu, dále je teplý oběd a odpolední svačina (ovoce, jogurt), večere jsou studené (zelenina). Piji tak 2 litry denně.

Popis metabolických poruch: