

Mgr. Radek Němec

Od: <info@dietologicke-centrum.cz>
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 30. [redacted] 14:51
Předmět: Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

Program: odstranění nežádoucích kilogramů z problémových míst - formulář

Žadatel(ka):

Jméno a příjmení: Jiřina Hudečková

Ulice a č.p.: [redacted]

PSČ a město: [redacted]

E-mail: [redacted]

Telefon: [redacted]

Věk: [redacted]

Pohlaví: Žena

Výška: 171 cm

Hmotnost současná: 61 kg

Hmotnost požadovaná: 55 kg

Somatotyp:

sportovní postava

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

Popis cvičení a jak jej provádím:

cvičení 2-4 týdně (běh, cyklistika, bodystyling, občas plavání)

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 neslazená káva s mlékem, ovoce, nebo pečivo s jogurtem. Oběd nepravidelný (kuřeč í maso s rýží), odpoledne káva s mlékem, pečivo, nekdy uzenina. Večeře nepravidelná většinou pečivo. Pitný režim: 0,5 - 1 l čaje (černý, ovocný, zelený), 0,5 - 1,5 vody, minerálky

Popis metabolických poruch:

Objednávám se na základě kladných referencí přátel. Domuvena osobní schůzka s Mgr. Radkem Němcem.