

Dietologické centrum

Od: <[redacted]>
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 17. [redacted] 8:19
Předmět: Váš redukční program

Dobrý den pane Magistře,

v únoru tohoto roku jsem si u Vás nechal vypracovat redukční program.

Je mi 41 let a v minulosti jsem hodně sportoval(různé sporty + posilovna). Po sametovém přesunutí peněz jsem se pustil do podnikání a na péči o tělo nezbylo mnoho času. Nárazové a výcemně likvidační aktivity nepočítám. Výsledkem bylo při 173 cm výšce 107kg váhy.

Po ukončení 14 týdenního programu jsem měl váhu 87 kg. Úbytek je tedy 20 kg. Bylo to jako zázrak. Ještě nikdy jsem při mých občasných laických pokusech nedosáhl takového výsledku. Přitom jsem se ani nijak výrazně netrápil(pocity hladu). Znovu jsem se naučil jíst(pomalou, malé dávky, vícekrát denně, výběr potravin) a pohybovat se. S tím pohybem je to velmi zajímavé - ukázalo se, že není nutné si tělo ničit obrovským objemem tréninkových dávek, stačí jen chodit na svižné procházky.

Mnoho prvků Vašeho programu se stalo součástí životosprávy mojí i mojí rodiny i po ukončení redukce.

Děkuji za pomoc a spolupráci.

S pozdravem

Pavel Michale
[redacted]

[redacted]