

Mgr. Radek Němec

Od: <info@dietologicke-centrum.cz>
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 18. [redacted] 18:18
Předmět: Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

Program: odstranění nežádoucích kilogramů z problémových míst - formulář

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

Věk: [redacted]
Pohlaví: Žena
Výška: 173 cm
Hmotnost současná: 59 kg
Hmotnost požadovaná: 54 kg

Somatotyp:
větší zadek, vnitřní stehna kladné reference- Věra Danková ani po úpravě jídelníčku, fyzické zátěže mi váha ani míry nejdou dole.. po dobu 2 měsíců pořád stejná váha

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

Popis cvičení a jak jej provádím:
každý den hodinu [redacted]rem

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:
pitný režim 2,5- 3 litry- voda, neslazený čaj snídaně- ovoce, nebo vajíčka bez pečiva oběd- ryba/ maso, zelenina (dušená, čerstvá, grolována) večeře- ryba/ maso, zelenina

Popis metabolických poruch:
[redacted]

