

Mgr. Radek Němec

Od: <info@dietologicke-centrum.cz>
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 7. 11. 2016 16:04
Předmět: Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

Program: celkové odstranění nežádoucích kilogramů a zdravotní potíže - formulář

Žadatel(ka):
Jméno a příjmení: Marie Hajná
Ulice a č.p.: s
PSČ a město:
E-mail:
Telefon:

Věk:
Pohlaví: Žena
Výška: 156 cm
Hmotnost současná: 95 kg kg
Hmotnost požadovaná: 70-75 kg kg

Somatotyp:
Malá postava, tuk v oblasti břicha, hýždí a stehna

Popis cvičení a jak jej provádím:
Dosud jsem měla často rychlou chůzi v rámci zaměstnání. Se zhoršením zdravotního stavu ale i tato možnost padá. Bohužel, mám vážné zdravotní potíže s páteří, nález je vhodný k operaci, ale z důvodů obezity je kontraindikován. Bylo mi MUDr. Faltusem z ortopedie v Jihlavě doporučeno, abych se obrátila na pomoc k Vám. Mám spondylolistézu.

bolest a slabost v kolenou a nohou.

Fyzická zdatnost:
- tep v klidu: 72
- tep po 30ti dřepch:
- tep 1 minutu po výkonu:
- tep 2 minutu po výkonu:
- tep 3 minutu po výkonu:

Popis jídelníčku:
snídaně - většinou čaj s mlékem nebo bílá káva neslazené, 1 krajič chleba nebo 1 rohlík s máslem, 1 rajče, nebo přibližně stejná porce
lipánek, v průměru
docela ve
strouhan
na obědy
jsem nej
koupila 1 koblinku v posledních týdnech si už suseňku ani koblinku neberu. Dopředně: většinou pro chutí kousek potraviny z