

## Dietologické centrum

---

**Od:** <info@dietologicke-centrum.cz>  
**Komu:** <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>  
**Odesláno:** 11. [redacted] 21:22  
**Předmět:** Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

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

### Žadatel(ka):

Jméno a příjmení: Petr Jindra  
Ulice a č.p.: [redacted]  
PSČ a město: [redacted]  
E-mail: [redacted]  
Telefon: +42 [redacted]

Věk: [redacted]  
Pohlaví: Muž  
Výška: 184 cm  
Hmotnost současná: 117,5 kg  
Hmotnost požadovaná: 95 kg

### Somatotyp:

Mohutná postava s tukem v oblasti břicha Pozn.: 1) Formulář vyplňuji na základě telefonické konzultace 2) Také na základě kladných referencí 3) Domluvena osobní schůzka na pátek, [redacted] ve 14.00 hod.

Mohu provozovat následující aktivity: Rychlá chůze

Popis cvičení a jak jej provádím:  
necvičím, nárazově hraji fotbal a squash

### Fyzická zdatnost:

- tep v klidu: 108  
- tep po 30ti dřepch: 124  
- tep 1 minutu po výkonu: 116  
- tep 2 minutu po výkonu: 108  
- tep 3 minutu po výkonu: 104

### Popis jídelníčku:

Z [redacted] 14.12 hod. /im  
vs [redacted] vody,  
ne [redacted]  
p [redacted]

### Popis metabolických poruch:

Nevím o žádné, takže snad ne

