

Mgr. Radek Němec

Od: <info@dietologicke-centrum.cz>
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 6. [redacted] 21:57
Předmět: Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

Program: odstranění nežádoucích kilogramů z problémových míst - formulář

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

Věk: [redacted]
Pohlaví: Žena
Výška: 165 cm
Hmotnost současná: 89 kg
Hmotnost požadovaná: 65-70 kg

Somatotyp:
[redacted] žádám o radu, z důvodu velmi kladných referencí] hlavním problémem pro mne je tuk v oblasti břicha a boků

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

Popis cvičení a jak jej provádím:
cvičím poslední dobou doma: občas aerobik dle dvd, jezdím na kole

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:
problémem je, že nedodržuji s právné stravovací návyky, dopoledne vypiju pouze kávu s mlékem, na oběd, když stihám, tak něco málo, odpoledne si namažu třeba chléb a večerím pozdě, když mám konečně trochu klidu, což je kolikrát mezi 20.30-21.00

Popis metabolických poruch:
[redacted] ně)