

Mgr. Radek Němec

Od: "[REDACTED] z">
Komu: "Dietologické centrum" <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 27. [REDACTED] 10:50
Předmět: Zpráva

Dobrý den pane Němec,

Píši Vám, abych Vám o sobě podala krátkou zprávu:-)

Dietu držím čtvrtý týden a zatím jsem zhubla celkem 4kg. Hlavně se jedná o mé problémové partie jako jsou stehna břicho a zadeček. Jsem tedy velmi spokojená a funguje to opravdu skvěle. Na začátku jsem měla problém s množstvím jídla a tím spojenou slabostí při cvičení, ale dnes už je vše v nejlepším pořádku. Pocity slabosti jsou pryč a ani nemám pocit hladu.

Měla jsem se Vám ozvat ohledně stravování na horách, ale nakonec jsem hory musela zrušit kvůli pracovním povinnostem. Ale mám před sebou další pobyt na horách a to v březnu. Zde ale nemáme placenou polopenzi a vařit si budeme sami, což je pro mě asi lepší a tak Vás před horami budu kontaktovat s dotazem, zda mám nějak přizpůsobit svůj jídelníček.

Zatím za vše moc děkuji a přeji příjemný den

Soňa Kuchaříková

