

Mgr. Radek Němec

Od: <info@dietologicke-centrum.cz>
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 2. srpna 2013 23:02
Předmět: Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

Program: odstranění nežádoucích kilogramů z problémových míst - formulář

Žadatel(ka):

Jméno a příjmení: Milan Bárta
Ulice a č.p.:
PSČ a město:
E-mail: mi
Telefon: 7

Věk:
Pohlaví: Muž
Výška: 186 cm
Hmotnost současná: 126 kg
Hmotnost požadovaná: 90 kg

Somatotyp:

Mohutná postava v důsledku sedavého zaměstnání, výsledky jsou níže popsány.

Mohu provozovat následující aktivity: Plavání

Popis cvičení a jak jej provádím:

NECVIČÍM Zpráva pro pana MRG. Radka Němce: Dnes jsme spolu mluvili po telefonu hned co jsem vysadil vaši klientku v Hřebčích u Kladna. Dala mi na váš doporučení a telefonní číslo. S pozdravem Milan Bárta

Fyzická zdatnost:

- tep v klidu: 75
- tep po 30ti dřepch: 105
- tep 1 minutu po výkonu: 90
- tep 2 minutu po výkonu: 84
- tep 3 minutu po výkonu: 80

Popis jídelníčku:

Dobry večer, Jím všechno, neznám jídlo které nejím, snad olivy nemusím. V práci jím průběžně celý den. V 8 hod. ráno káva, nějaká sůl, jístě tak okolo 12 na dobrou noc, k, vepřová, jístě tak okolo 18 m z letiště a hned zase k, a se salám, koro málo vždycky, jedl a prožívám těžké žení výživu ut musím protože mne provází hlavně ve večerních hodinách při jízdě autem. S pozdravem Milan Bárta

Popis metabolických poruch: