

Mgr. Radek Němec

Od: <info@dietologicke-centrum.cz>
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 3 [redacted] 16:32
Předmět: Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

Program: celkové odstranění nežádoucích kilogramů a zdravotní potíže - formulář

Žadatel(ka):

Jméno a příjmení: Renáta Blažková
Ulice a č.p.: [redacted] 7
PSČ a město: [redacted]
E-mail: B [redacted] cz
Telefon: [redacted]

Věk: [redacted]
Pohlaví: Žena
Výška: 165 cm
Hmotnost současná: 70 kg
Hmotnost požadovaná: 55-58 kg

Somatotyp:

Dobrý den, zasílám dotazník na základě telefonické domluvy s panem Mgr. Němcem, doporučení získáno na základě kladné reference od Věry Daňkové. Postavu bych charakterizovala jako souměrnou odpovídající výšce, s tukem v oblasti břicha, stehen, a boků.

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

Popis cvičení a jak jej provádím:

Občas si zacvičím podle DVD [redacted] alk.

Fyzická zdatnost:

- tep v klidu: 82
- tep po 30ti dřepch: 125
- tep 1 minutu po výkonu: 96
- tep 2 minutu po výkonu: 92
- tep 3 minutu po výkonu: 92

Popis jídelníčku:

8:00 - 9:00 snídaně 1-2 krajíce chleba se salámem, sýrom, 2 plátky rajčete nebo polévková talíř s omeletou a mlékem. 12:00
když jsem v práci, sním něco z rychlého občerstvení (v práci)
vyněchám si něco z rychlého občerstvení (v práci)
jsem m... (v práci)
případě... (v práci)
čerstvou... (v práci)
teplně zpracovanou zeleninu - ječmeň, čočka, nejm... (v práci)
vody v práci, mimo práci max 1 litr něčeho slazeného.

Popis metabolických poruch:

Zadržuji velké množství vody v těle.