

Mgr. Radek Němec

Od: <info@dietologicke-centrum.cz>
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 20. [redacted] 14:36
Předmět: Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

Program: odstranění nežádoucích kilogramů z problémových míst - formulář

Žadatel(ka):
Jméno a příjmení: Jaroslav Hadrava
Ulice a č.p.: [redacted]
PSČ a město: [redacted]
E-mail: [redacted] z
Telefon: [redacted]

Věk: 62
Pohlaví: Muž
Výška: 181 cm
Hmotnost současná: 122 kg
Hmotnost požadovaná: 100 kg

Somatotyp:
Obracím se na Vás na základě referencí od p.Lence | mohutná postava v důsledku sedavého zaměstnání a chuti k jídlu

Mohu provozovat následující aktivity: Rychlá chůze

Popis cvičení a jak jej provádím:

chůze s hůlkami 1x týdně 10-15km, nyní potíže s [redacted]

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:

2 r

štr [redacted] ky

Popis metabolických poruch:

Uvede [redacted]