

Mgr. Radek Němec

Od: "[REDACTED]>
Komu: "Dietologické centrum" <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 14. [REDACTED] 11:26
Předmět: Dieta

Dobrý den pane Němec,

Ozývám se, jak jsem slíbila:-)

Na vaši radu jsem začala po Taebu běhat a snažila jsem se ho i omezit a více běhat na páse, dietu držím striktně a během minulého týdne se mi podařilo zhubnout 2,5 kg. Ještě vydržím 2 týdny a potom se Vám ozvu. Myslím, že by mi to mohlo vyjít na nastavených 60 kg. Ráda bych se s Váma dohodla na stravování po ukončení dietního programu. Musím přiznat, že je to opravdu velká změna. Při větším zátěžovém tréninku mi neotíkají nohy jak tomu bylo dříve.

Děkuji Vám a přeji hezký den

Soňa Kuchaříková

