

**Mgr. Radek Němec**

---

**Od:** <[redacted].z>  
**Komu:** "Dietologické centrum" <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>  
**Odesláno:** 25. [redacted] 19:18  
**Předmět:** Re: Program

Dobrý den,

hlásím se po 14-ti dnech (respektive po 3 týdnech, vč. mého zkušebního). Sama se sebou jsem spokojena, jelikož si mi povedlo shodit už přes 5 kilo. Výchozí večerní váha byla 80,5 kg a dnes mám 75,1 kg i na centimentry je to znát. Takže je vidět že zdravá strava funguje. :)

[redacted]

Na jídelníček jsem si už zvykla a celkem mi vyhovuje. Co se týče aktivity, tak tu provádím denně, řekla bych, že je to už i znát na lepší kondici.

Tak snad to půjde takto dobře i dále.

Děkuji a přeji hezký den

Barbora Nováková

> ----- Původní zpráva -----

> Od: Dietologické centrum <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>

> Předmět: Program

> Datum: 04. [redacted] 13:49:23

> -----

> Dobrý den paní Nováková,

> v příloze Vám zasílám slíbený program. V případě dotazů, či potřeby mne ihned

> telefonicky kontaktujte.

> Přeji hezký zbytek dne.

>

> \*\*\*\*\*

> Mgr. Radek Němec - dietolog

> Poradce pro životosprávu a tělovýchovu

> Schwaigrova 572/II

> 377 01 Jindřichův Hradec

> CZECH REPUBLIC

> +420 602 395 797

> +420 384 364 336 - ordinace

> [radek.nemec@dietologicke-centrum.cz](mailto:radek.nemec@dietologicke-centrum.cz)

> [www.dietologicke-centrum.cz](http://www.dietologicke-centrum.cz)

> \*\*\*\*\*

>

>

>

[redacted]