

Mgr. Radek Němec

Od: <info@dietologicke-centrum.cz>
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>
Odesláno: 20. [redacted] 22:10
Předmět: Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

Program: odstranění nežádoucích kilogramů z problémových míst - formulář

Žadatel(ka):

Jméno a příjmení: Marek Pevný
Ulice a č.p.: [redacted]
PSČ a město: [redacted]
E-mail: [redacted]
Telefon: [redacted]

Věk: [redacted]
Pohlaví: Muž
Výška: 179 cm
Hmotnost současná: 122 kg
Hmotnost požadovaná: 93 kg

Somatotyp:

Endomorfní postava. Na základě doporučení mám domluvenou osobní schůzku s Mgr Radkem Němcem a požaduji sestavení redukčního jídelníčku.

Mohu provozovat následující aktivity: Plavání

Popis cvičení a jak jej provádím:

1x-2x týdně plavu v bazénu proti protiproudu 15 min dva roky 5x-7x týdně od září do konce března hodinu bruslím dvě sezóny

Fyzická zdatnost:

- tep v klidu: 72
- tep po 30ti dřepch:
- tep 1 minutu po výkonu:
- tep 2 minutu po výkonu:
- tep 3 minutu po výkonu: 106

Popis jídelníčku:

6:30 káva s mlékem bez cukru 7.30 ovocný čaj bez cukru 9.00 jablko 10.00 jablko 11 čaj ovocný bez cukru 13.30 oběd restaurace bez polévky hotovka 0,5 l vody + co2 18:00 1 L ochucená voda + co2 19 večeře cca 2-3 rohlíky, salám cibule paprika Nemám rád Vajíčka, vařenou zeleninu, vařené maso

Popis metabolických poruch:

ne