

## Mgr. Radek Němec

---

Od: <info@dietologicke-centrum.cz>  
Komu: <radek.nemec@dietologicke-centrum.cz>  
Odesláno: 29. [redacted] 13:58  
Předmět: Predběžná žádost o program



Predběžná žádost o program

## Program: odstranění nežádoucích kilogramů z problémových míst - formulář

Žadatel(ka):  
Jméno a příjmení: Jana Prokúpková  
Ullice a č.p.:  
PSČ a město:  
E-mail: [redacted] z  
Telefon: [redacted]

Věk: [redacted]  
Pohlaví: Žena  
Výška: 156 cm  
Hmotnost současná: 82 kg  
Hmotnost požadovaná: 65 kg

Somatotyp:  
Drobná postava s tukem v oblasti břicha. Omezená pohyblivost po operaci menisku.

Mohu provozovat následující aktivity: Plavání, Bicyklový ergometr

Popis cvičení a jak jej provádím:  
Necvičím. Jen občas doma.

Fyzická zdatnost:  
- tep v klidu: 62  
- tep po 30ti dřepch: 87  
- tep 1 minutu po výkonu: 76  
- tep 2 minutu po výkonu: 69  
- tep 3 minutu po výkonu: 65

Popis jídelníčku:

K rukám Mgr. Němce, po telefonické domluvě s paní Prokúpkovou, která má doporučení od Jihlavského ortopeda. Ráno - 2 tmavé rohlíky nebo 2 plátky chleba, sýry, uzenina, zelenina Svačina - zelenina, ovoce, jogurt Oběd - bez potěvek, vynechávám knedlíky a tučná masa, jinak jím vše (např. 15-20 g masa, 2 kopečky rýže) Svačina - káva, 1 ks tmavého pečiva, ovoce, zelenina Večeře - chléb a pomazánka, zelenina, před spaním včejínou obyčejnou vodu z kohoutku, tmavý čaj a [redacted] mu,

Popis metabolických poruch:  
chr [redacted]