

Klient 70 let, 180 cm vysoký, 102 kg hmotnost. Obvod břicha 102 cm.

V posledním roce v důchodu, do práce chodí 1x týdně, kancelářská práce, jinak pracuje z domu.

OA: hypertenze kompenzovaná, hypercholesterolémie kompenzovaná, bolesti zad.

RA: v rodině KVO ze strany matky i otce, bratři umřeli na KVO.

Nekuřák

Alkohol: denně 2x pivo

PA: aktivní ale spíše fyzickou prací kolem domu, občas jezdí na rotopedu nebo na kole, venku procházky, ale nepravidelně, dříve sportoval hodně

Výživová anamnéza: vstává v 9, snídaně jogurt a pečivo nebo pečivo se sýrem a šunkou. Oběd klasika teplý, po obědě zákusek ke kávě, odpoledne svačina pečivo a sýr nebo šunka, ovoce, večere jak kdy. Občas mlsá, večer u televize.

Dopoledne pracuje na PC, odpoledne práce kolem domu nebo odpočívá nebo se věnuje vnoučatům.

Doporučte stravovací režim, pohybový režim, doplňky stravy. Popište rizika nesprávné výživy. Vytvořte plán zhubnutí o 7 kg.