



Institut Moderní Výživy uděluje:

# **CERTIFIKÁT**

## o absolvování celodenního kurzu Moderní výživy

Jméno: **MARKÉTA ROZINKOVÁ**

### Hlavní osnova kurzu:

#### 1. Informační chaos ve výživě

- Jak vznikají mýty a poplašné zprávy ve výživě a zdraví?
- Nejzajímavější kauzistiky z historie
- Kritické myšlení a evidence-based medicína a výživa
- Jak se orientovat v informačních zdrojích a jak číst vědecké studie?
- Jaké konkrétní databáze a informační zdroje sledovat?

#### 2. Nejoblíbenější témata ve výživě v roce 2019

- Jsou kalorie skutečně mýtus? Jak s nimi (i bez nich) pracovat?
- Je bílý cukr pro člověka opravdu jed?
- Kdy je vhodné použít keto/low-carb a kdy naopak low-fat dietu?
- Jaká redukční dieta je neefektivnější pro hubnutí? Jaká dieta je vhodná pro konkrétní typ sportovní aktivity?
- Potřebuje člověk jarní DETOXY? Jak celý tento business funguje?

#### 3. Mýty vs. EBM fakta ve výživě

- Lepek ve výživě zdravých lidí a sportovců
- Konzumace mléka a mléčných výrobků
- Veganské mýty o mase a živočišných potravinách, antibiotika a hormony v mase
- Palmový a kokosový olej, umělá sladidla, GMO

#### 4. Jak se stravovat pro optimalizaci zdraví a výkonnosti?


- Personalizace výživy
- Pyramida moderní výživy
- Konkrétní postupy a doporučení
- Modré zóny

#### 5. Dotazy a prostor k diskusi

Účastník/ce absolvoval/a kurz v plné délce.

V Brně dne 26. 5. 2019

.....  
  
Ing. Lukáš Roubík

.....  
  
Miloslav Šindelář