



Institut Moderní Výživy uděluje:

CERTIFIKÁT

o absolvování celodenního kurzu Moderní výživy

Jméno: Jan Brauner

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

- Jsou kalorie skutečně mýtus? Jak s nimi (i bez nich) pracovat?
- 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

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 10. 9. 2023

.....
Ing. Lukáš Roubík

.....
Bc. Miloslav Šindelář