



– **INSTITUT** –
MODERNÍ VÝŽIVY

Londýnská 730/59,
Vinohrady (Praha 2),
120 00 Praha

Institut Moderní Výživy uděluje

POTVRZENÍ

o absolvování on-line webináře:

**Jak si sestavit vyvážený
jídelníček bez extrému**

Jméno: Ing. Veronika Jandová

HLAVNÍ OSNOVA WEBINÁŘE

Energetická bilance a makroživiny

Výpočet bazálního metabolismu a denního energetického příjmu

Časování jídel / Rozložení živin do chodů / Správný výběr potravin

Hubnutí i bez počítání živin

Počítání energie a živin pomocí kalkulaček a aplikací

Účastník/ce absolvoval/a webinář v plné délce.

V Brně dne 17. 4. 2021



Sandra Schmidová