



Institut Moderní Výživy uděluje

**POTVRZENÍ**  
**o absolvování on-line webináře:**  
**Jak si sestavit vyvážený**  
**jídelníček bez extrému**

Jméno: Andrea Sládečková

**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 5. 12. 2021



.....  
Sandra Schmidová