



INSTITUT
moderní výživy

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

Institut Moderní Výživy uděluje:

CERTIFIKÁT
o absolvování celodenního kurzu
MODERNÍ HUBNUTÍ

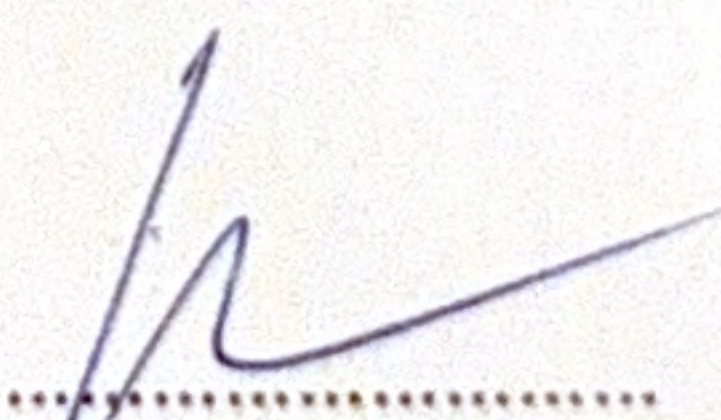
Jméno: Denisa Dědinová

Hlavní osnova kurzu:

- Informační chaos v oblasti hubnutí a zdravého životního stylu
- Proč má smysl řešit nadměrnou hmotnost a hubnutí?
- Proč restriktivní diety a hladovky nikdy dlouhodobě nefungují?
- Jak funguje naše tělo při hubnutí?
- Základy výživy v kostce z perspektivy hubnutí
- Co je skutečně důležité pro hubnutí?
- Praktický návod, jak trvale zhubnout
- Správný výběr potravin a příprava jídel
- Jak vyhodnocovat výsledky hubnutí a změny životního stylu?
- Co dělat, když se hubnutí zastaví?
- Největší mýty a kontroverzní témata v oblasti hubnutí
- Kritické zhodnocení nejznámějších redukčních diet a výživových stylů
- Pohybové aktivity pro hubnutí
- Spánek jako nejvíce podceňovaný faktor při hubnutí

Účastník/ce absolvoval/a kurz v plné délce.

V Praze dne 7. 2. 2026


Ing. Lukáš Roubík