



fitness  
institut

# CERTIFIKÁT

o absolvování odborné konference na téma

## SPORTOVNÍ A FITNESS VÝŽIVA

prostřednictvím vzdělávacího zařízení Fitness Institut.

### OBSAH KONFERENCE:

- Principy sportovní výživy a metabolická flexibilita
- Aplikace „metabolické typologie“ do sportovní praxe
  - Paleo, veganství, makrobiotika a sportovní výkon
- Ovlivnění metabolismu ve vztahu ke sportovní výživě
- Nízkosacharidová dieta a přerušované hladovění ve výživě
  - Aplikace výživy pro extrémní vytrvalostní výkony
  - Práce s paleo a tukovým metabolismem

Fitness Institut s.r.o.

Příkop 4, Brno, PSČ 602 00

IČ: 03227680

[www.fitnessinstitut.cz](http://www.fitnessinstitut.cz)

Absolováno v časové dotaci 12 hodin.

V Brně dne 21. 11. 2015.

generální vzdělávacího

zařízení