

IMPROVE ACADEMY s. r. o., Hlubočepská 1156/38B, 152 00 Praha 5

Rozhodnutí o akreditaci k vydávání dokladu o odborné způsobilosti s celostátní platností podle vyhlášky č. 176/2009 Sb., kterou se stanoví náležitosti žádosti o akreditaci vzdělávacího programu, organizace vzdělávání v rekvalifikačním zařízení a způsob jeho ukončení a zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání, a o změně některých zákonů [zákon o uznávání výsledků dalšího vzdělávání], ve znění pozdějších předpisů uděleno MŠMT ČR dne 27. 3. 2019 pod č. j.: 034/2019-50

# OSVĚDČENÍ

o zkoušce (rekvalifikaci) akreditovaného vzdělávacího programu

číslo: 504678/44

jméno, příjmení, titul

**Markéta Nevěčná**

datum a místo narození

**12. 12. 1994, Nové Město na Moravě**

absolvoval(a) vzdělávací program: Fitness trenér  
pro pracovní činnost: Osobní trenér fitness

Vzdělávací program proběhl v období: od 26. 4. 2019 do 12. 12. 2019

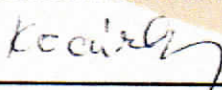
V rozsahu:

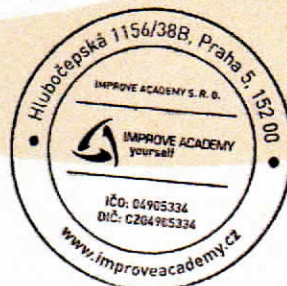
50 hodin teorie, 100 hodin praxe, celkem 150 hodin


Anatomie a fyziologie	26 hodin	Metodika sportovního tréninku	30 hodin
Sportovní trénink	6 hodin	- tréninková jednotka	
Hygiena sportu a výživa	6 hodin	- diagnostika pohybového aparátu	
Psychologie a pedagogika	8 hodin	- HSS a jeho aktivace	
První pomoc	4 hodiny	- základy rehabilitačního cvičení	
		- metoda správného držení těla a stabilizace	
		- závěsné systémy	
		- cvičení na strojích a činkami	
		- strečink a protažení celého těla	
		- relaxační techniky a jógové pozice	
		Organizace sportovního tréninku	30 hodin
		Praxe ve fitness	40 hodin

Jmenovaný(á) vykonal(a) úspěšně závěrečné zkoušky dne: 12. 12. 2019

V..... Brně..... dne 12. 12. 2019.

  
Mgr. Darina Kocůrková  
předseda zkušební komise



  
Petr Neplech  
statutární zástupce  
vzdělávacího zařízení

MASÉRSKÁ ŠKOLA JANA  
ŠELA



Certifikát o účasti na kurzu  
Relaxační masáž

**Markéta Nevěčná**

*Jan Šel,  
Lektor kurzu*



*20.1.2020  
www.jansel.cz*

# Dexter Academy

Mezinárodní vzdělávací středisko

## CERTIFIKÁT

**Markéta Nevěčná**

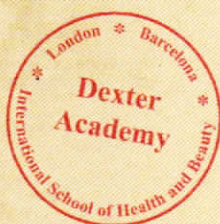
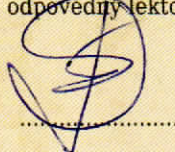
datum narození: 12.12.1994

místo narození: Nové Město na Moravě

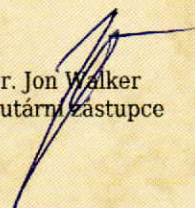
za absolvování kurzu :

**Lymfologie k manuální lymfodrenáži**

V Praze dne: 09.01.2022  
odpovědný lektor



Dr. Jon Walker  
statutární zástupce



Mezinárodní akreditace  
ID: 2022-29759-56782



Na veškerý výukový materiál a informace ze semináře se vztahuje autorský zákon, zákaz jakéhokoli kopírování bez souhlasu majitele.  
Copyright © Dexter Academy. Žitomířská 40, 101 00 Praha 10.  
Tento certifikát neopravňuje k výuce.

[www.DEXTER-ACADEMY.cz](http://www.DEXTER-ACADEMY.cz)

# Dexter Academy

Mezinárodní vzdělávací středisko

## CERTIFIKÁT

**Markéta Nevěčná**

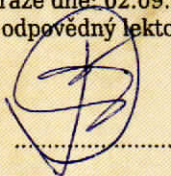
datum narození: 12.12.1994

místo narození: Nové Město na Moravě

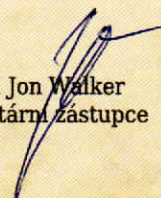
za absolvování kurzu :

**Sportovní a rekondiční masáž**

V Praze dne: 02.09.2021  
odpovědný lektor



Dr. Jon Walker  
statutární zástupce



Mezinárodní akreditace  
ID: 2021-30145-56782



Na veškerý výukový materiál a informace ze semináře se vztahuje autorský zákon, zákaz jakéhokoli kopírování bez souhlasu majitele.  
Copyright © Dexter Academy. Žitomířská 40, 101 00 Praha 10.  
Tento certifikát neopravňuje k výuce.

[www.DEXTER-ACADEMY.cz](http://www.DEXTER-ACADEMY.cz)

# Dexter Academy

Mezinárodní vzdělávací středisko

## CERTIFIKÁT

**Markéta Nevěčná**

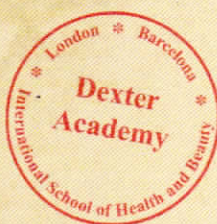
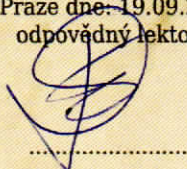
datum narození: 12.12.1994

místo narození: Nové Město na Moravě

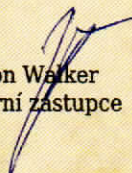
za absolvování kurzu :

**Anticelulitidová vakuová masáž**

V Praze dne: 19.09.2022  
odpovědný lektor



Dr. Jon Walker  
statutární zástupce



Mezinárodní akreditace  
ID: 2022-30230-56782



Na veškerý výukový materiál a informace ze semináře se vztahuje autorský zákon, zákaz jakéhokoli kopírování bez souhlasu majitele.  
Copyright © Dexter Academy, Žitomířská 40, 101 00 Praha 10.  
Tento certifikát neopravňuje k výuce.

[www.DEXTER-ACADEMY.cz](http://www.DEXTER-ACADEMY.cz)



Institut Moderní Výživy uděluje

## POTVRZENÍ

o absolvování on-line webinářů:

### VÝŽIVA DĚTÍ

**#1 V prvním roce života**

**#2 Vyvážený jídelníček dětí ve věku 1-3 roky**

Jméno: Markéta Nevěčná

#### OSNOVA

##### #1 Výživa dětí v prvním roce

- Potřeba živin u dětí do 1 roku.
- Kojení – jeho význam nejen z hlediska výživy.
- Umělé mléko – co když kojení není možné?
- Růstové grafy – sledování vývoje dítěte.
- Příkrmy – kdy, jak a čím začít.
- Příkrmy domácí vs kupované, mixované vs BLW, velikosti porcí.
  - Tzv. „imunologické okno“.
- Kdy zavést které potraviny a které zatím vynechat.
  - Stravovací návyky.
  - Nejčastější chyby.
- Tipy na literaturu a podpůrné skupiny.

#### OSNOVA

##### #1 Vyvážený jídelníček dětí ve věku 1-3 roky

- Zásady stravování batolat.
- Potřeby živin v 1, 2 a 3 letech.
- Klíčové živiny a jejich zdroje.
- Růstové grafy – sledování vývoje dítěte.
- Jak dlouho kojit, do kdy dávat umělé mléko?
- Kravské mléko – od kdy a v jakém množství?
- Příliš mnoho bílkovin v jídelníčku malých dětí?
  - Vlákna v jídelníčku malých dětí.
  - Příprava na školkové stravování.
  - Tipy na literaturu a recepty.

Účastník/ce absolvoval/a webináře v plné délce.

V Praze dne 29. 10. 2022





Institut Moderní Výživy uděluje:

## **CERTIFIKÁT**

o absolvování celodenního kurzu  
**Dosáhni naturálního MAXIMA**

Jméno: Markéta Nevěčná

**Hlavní osnova kurzu:**

- Informační chaos ve fitness a silovém tréninku
- Kritické myšlení a hodnocení informací, informační zdroje
- Objektivní pohled na problematiku dopingů
- Spouštěče svalové hypertrofie
- Základní pojmy charakterizující silový trénink
- Tréninkové postupy pro maximální svalovou hypertrofii
- Principy a nástroje progresivního přetížení
- Periodizace silového tréninku
- Výživa pro maximální stimulaci svalové proteosyntézy
- Efektivní suplementace pro silové sportovce

Účastník/ce absolvoval/a kurz v plné délce.

V Brně dne 12. 11. 2022

.....  
Ing. Lukáš Roubík

.....  
Bc. Miloslav Šindelář



Institut Moderní Výživy uděluje

**CERTIFIKÁT**  
o absolvování  
**MEZINÁRODNÍ KONFERENCE**  
**MODERNÍ VÝŽIVY**

Jméno: Markéta Nevěčná

**OBSAH KONFERENCE**

**1/ Kalorický paradox: Keď predstava o príjme a výdaji kalórií nekopíruje realitu**  
Vilo Hečko

**2/ Kritické myšlení ve výživě**  
Ing. Petr Havlíček

**3/ Tuky a oleje ve výživě a jejich změny při tepelné úpravě potravin**  
prof. Ing. Lenka Kouřimská, Ph.D.

**4/ Nutričná endokrinológia - je tento nový smer kľúčový pre stravovanie?**  
MUDr. Boris Bajer, Ph.D.


**5/ Diskusní panel - Výživa dětí, těhotných a kojících žen**  
Mgr. Lucie Guillemot, MUDr. Marie Skalská, Mgr. Eva Kraus

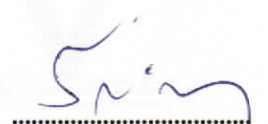
**6/ Diskusní panel - Bezpečnost a kvalita potravin**  
prof. Ing. Lenka Kouřimská, Ph.D., Ing. Ladislav Žatečka, Ing. Martin Masár

**7/ Diskusní panel - Kritické myšlení ve výživě a zdravém životním stylu**  
Ing. Lukáš Hána, Mgr. Patrik Kořenář, Kristýna Skalická

Účastník/ce absolvoval/a konferenci v plné délce.

V Praze dne 26. 11. 2022

  
.....  
Ing. Lukáš Roubík

  
.....  
Bc. Miloslav Šindelář





Institut Moderní Výživy uděluje

## POTVRZENÍ

o absolvování on-line webinářů:

### VÝŽIVA MATKY

#1 Výživa v těhotenství

#2 Výživa matky při kojení

Jméno: Markéta Nevěčná

#### OSNOVA

##### #1 Výživa v těhotenství

- Nároky na živiny aneb mám jíst za dva?
  - Rizika při nedostatečné výživě.
  - Vhodné a nevhodné potraviny.
  - Mýty o výživě v těhotenství.
  - Doplnky stravy – ano či ne?
- Těhotenská cukrovka – diagnostika a léčba.
- Racionální strava u těhotných nejen s těhotenskou cukrovkou.
- Nízkosacharidové stravování v těhotenství.
- Vegetariánství a veganství v těhotenství.
- Tipy na literaturu a podpůrné skupiny.

#### OSNOVA

##### #2 Výživa matky při kojení

- Nároky na živiny při kojení.
- Rizika při nedostatečné výživě matky.
- Vhodné a nevhodné potraviny při kojení.
  - Eliminační diety.
- Mýty o výživě při kojení.
  - Racionální strava.
- Nízkosacharidové stravování kojících matek.
- Vegetariánství a veganství kojících matek.
- Tipy na literaturu a podpůrné skupiny.

Účastník/ce absolvoval/a webináře v plné délce.

V Praze dne 3. 11. 2022





Institut Moderní Výživy a  
Core training udělují:

# CERTIFIKÁT

o absolvování specializačního kurzu  
**JAK PRACOVAT S OBÉZNÍMI KLIENTY**

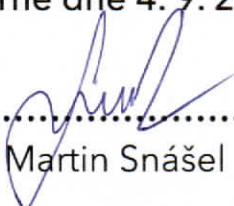
Jméno: Markéta Nevěčná!

#### Hlavní osnova kurzu:

- Význam silového tréninku pro obézní klienty
- Proč pouhý aerobní trénink/kardio nemá často výsledky a kde mohou být negativa?
- Srovnání silového a aerobního tréninku
- Základní chyby a mýty v aplikaci silového tréninku v rámci redukce tělesného tuku u obézních klientů
- Jak inteligentně používat silový trénink pro zlepšení ztráty tuku a jaké cvičení je při hubnutí nejúčinnější?
- Jak řešit určité problémy pohybového aparátu u obézních lidí v rámci cvičení
- Základní možnosti nastavení tréninkových programů pro obézní klienty
- Jak cyklovat silový trénink pro lepší efekt redukce tělesného tuku
- Praktické ukázky tréninkových programů a kazuistiky z praxe
- Genetika obezity a specifika obézních klientů
- Základy dietní léčby obezity
- Jak interpretovat výsledky z InBody
- Kazuistiky z nutriční poradny
- Psychoterapie a koučink obézních klientů
- Další metody léčby obezity - reálný význam suplementů, farmakoterapie a bariatrické chirurgie a jejich praktický vliv na trénink obézních klientů ve fitness centru

Účastník/ce absolvoval/a kurz v plné délce.

V Brně dne 4. 9. 2022

  
.....  
Martin Snášel

  
.....  
Ing. Lukáš Roubík

  
.....  
Bc. Miloslav Šindelář



Institut Moderní Výživy uděluje:

# CERTIFIKÁT

o absolvování  
celodenního kurzu Moderní výživy

Jméno: Markéta Nevěčná

#### 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?
- Je bílý cukr pro člověka opravdu jed?
- 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, GMO

##### 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 Praze dne 25. 9. 2022

Ing. Lukáš Roubík

Bc. Miloslav Šindelář