

CERTIFIKÁT

o absolvování webináře

HYPERTROFIE POHLEDEM VĚDY

Jiří Valter

Jmenovaný úspěšně absolvoval seminář prostřednictvím vzdělávacího zařízení

Fitness Institut s.r.o., Palackého třída 24, 612 00 Brno.

Webinář byl absolvován dne 13.05.2024
v časové dotaci 3 hodin.

Obsah semináře:

Tréninkový blok

svalová buňka, druhy hypertrofií, tréninkové proměnné,
progresivní trénink, kardio cvičení, čas tréninku

Výživový blok

energetický příjem, bílkoviny, časování sacharidů, dieta
pro růst svalové tkáně, hormony

Suplementační blok

doplňky stravy, časování doplňků. deficitní látky ve
výživě

Lifestyle blok

cirkadiální rytmus, stres, regenerace

Fitness Institut s.r.o.
Palackého třída 24, 612 00 Brno
IČ: 03127630
www.fitnessinstitut.cz

Jmenovaný (á) absolvoval (a) seminář v plné délce.

V Brně 2024

.....
garant vzdělávacího
zařízení