



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Odborná spolupráce](#) 19. 6. 2017 |

Mgr. Zuzana Douchová

URL článku: vimcojim/o-programu/odborna-spoluprace/Mgr.-Zuzana-Douchova_s10027x10436.html

Pracuje jako soukromý nutriční poradce, psycholog a somatický kouč v centru My Life Studio. Specializuje se na komplexní péči při zdravém hubnutí, poruchy příjmu potravy a osobní rozvoj. Vystudovala psychologii na UK v Praze se specializací na poruchy příjmu potravy.



Absolvovala akreditovaný výcvik Poradce pro výživu, akreditovaný výcvik somatického koučování, kurz instruktora fitboxu, jumpboxingu, jógy a zdravotního cvičení. Spolupracuje se soukromou klinikou zabývající se léčbou obezity a metabolických poruch a podílí se na řadě projektů podporujících zdravé

hubnutí a zdravý životní styl.

Co Vás přesvědčilo zapojit se do Víím, co jím jako odborný garant?

Jde o celosvětovou iniciativu a bylo na čase, aby se i u nás začalo více přemýšlet o jídle z hlediska zdraví prospěšných výživových kritérií. Víím, co jím pomáhá lidem orientovat se na trhu potravin, vybírat to, co jim prospívá nikoli škodí, což je také náplní mé práce.

Jakou pozici má podle Vás logo Víím, co jím na trhu mezi všemi ostatními značkami potravin?

Logo Víím, co jím se odlišuje od ostatních značek tím, že má jasně daná kritéria potravin, aktivně, srozumitelně a přesto odborně komunikuje s veřejností.

Jaký největší problém spatřujete v souvislosti s

kvalitou potravin v Česku.

Kvantita na úkor kvality, výrobci často neuvádí relevantní informace o složení výrobku, nevědomost lidí o zásadním vlivu (ne)kvalitních potravin na jejich zdraví.

Co se Vám na logu Víím, co jím líbí? A v čem si myslíte, že má ještě rezervy?

Líbí se mi jeho přínos pro zdraví obyvatel označením výživově kvalitních potravin, aktivní propagace iniciativy pro širokou veřejnost, jasná definice výživových kritérií a komplexní přístup v oblasti zdravé výživy. Rezervy vidím v nedostatečné informovanosti lidí o logu Víím, co jím a zatím nižším počtu potravin nesoucí toto logo.

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz