

Společnost **Nutris**<sup>®</sup>, pořadatel odborných seminářů a kurzů ([www.nutris.net](http://www.nutris.net))  
ve spolupráci s **Aliancí výživových poradců ČR**<sup>®</sup> ([www.aliance-vyziva.cz](http://www.aliance-vyziva.cz))  
pořádá

## **Prázdninový certifikovaný intenzivní kurz k získání živnostenského listu**

# **Poradce pro výživu se sportovním vyžitím (tenis, fitness, koupací jezírko, bosu)**

**4. – 10. 8. 2017**

**Plzeň – Hotel Pohoda**

Sportpenzion Pohoda, Letkov 180, Plzeň, [www.sportpenzionpohoda.cz](http://www.sportpenzionpohoda.cz)



### **balíček A: 15.990,- Kč POSLEDNÍ VOLNÉ MÍSTO!**

zahrnuje: kurz, skripta, diplom, ubytování ve dvoulůžkovém pokoji\* (jednolůžkový za příplatek, na vyžádání, pokud bude volná kapacita), 6 x snídaní, 7 x oběd, vstup do fitness, wifi, parkování.

**Po celou dobu kurzu volný vstup do Sportcentra Koloseum Plzeň** ([www.sport-plzen.cz](http://www.sport-plzen.cz)) a možnost doplňování bílkovin proteinovými nápoji! ([www.koloseumnutrition.cz/cs](http://www.koloseumnutrition.cz/cs))

\*ubytování na pokoji s dalším studentem stejného pohlaví

**balíček B: 13.050,- Kč**

zahrnuje: kurz, skripta, diplom, 7 x oběd, **po celou dobu kurzu volný vstup do Sportcentra Koloseum Plzeň** ([www.sport-plzen.cz](http://www.sport-plzen.cz)) a možnost doplňování bílkovin proteinovými nápoji! ([www.koloseumnutrition.cz/cs](http://www.koloseumnutrition.cz/cs))

**balíček C: 12.000 Kč**

zahrnuje: kurz, skripta, diplom, **po celou dobu kurzu volný vstup do Sportcentra Koloseum Plzeň** ([www.sport-plzen.cz](http://www.sport-plzen.cz)) a možnost doplňování bílkovin proteinovými nápoji! ([www.koloseumnutrition.cz/cs](http://www.koloseumnutrition.cz/cs))

## Odborný program

**PÁTEK – 4. 8.****Ing. Ivan Mach, CSc.** 9 - 13 h

(odborný garant a zakladatel Nutris®, autor knih o fitness a o výživě)

**Základy výživového poradenství:** Výživa – zdravotní rizika a prevence, biologie závislosti, co je to „mozkový hlad“, postavení výživového poradenství a jeho cíle v systému komplexní péče o klienta, kvalifikace výživového poradce a jeho postavení mimo systém zdravotní péče, energie a metabolismus klientů

**OBĚD: 13 – 14 h****Prof. MUDr. Libor Vítek, PhD, MBA**

(Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. lékařské fakulty UK v Praze, výživový poradce Sportvital) 14 - 17 h

**Základy biochemie výživy a fyziologie trávicí soustavy, systémový přístup výživového poradce ke klientům:** úloha jednotlivých orgánů trávicí soustavy, trávení sacharidů, tuků, bílkovin a vlákniny, úloha lymfatické soustavy, proč je tlusté střevo „druhý mozek“, možnosti stanovení zvýšené citlivosti klienta na potenciální potravinové alergeny, trávení a hormony, insulinová, leptinová a jiné hormonální rezistence (vznik a důsledky)

**SOBOTA – 5. 8.****Ing. Ivan Mach, CSc.** 9 – 11 h

**Základní principy výživového poradenství vycházející z fyziologie trávicí soustavy,** princip decentralizace, úloha stresu, psychologické nástroje výživového poradce, práce s makro- a mikroživinami ve výživovém poradenství (trojpoměr, DDD), metabolismus a energie

**Jiří Vosecký** (*osobní trenér, výživový poradce Nutris®*) 11 - 13 h

**Výběr potravin ve fitness**, problematika tzv. ořechových másel a kokosového tuku, příběhy a nejčastější výživové chyby mých klientů

**OBĚD: 13 - 14 h**

**Bc. Ján Staš**

(*výživový poradce Nutris®*) 14 - 17 h

**Doplňování a časování stravy** – základní charakteristika doplňků stravy, využití ve výživovém poradenství, kdy, komu a proč doporučovat doplňky stravy, co jíst před a po cvičení, jak optimálně naladit fyziologické rytmy, příklady suplementace

**Pitný režim** – podle čeho ho nastavujeme, proč je také individuální, voda, druhy nápojů a sportovních nápojů, postavení kávy v pitném režimu, voda a detoxikace

**NEDĚLE – 6. 8.**

**MUDr. Ondřej Nývlt**

(*lékař – výživový poradce, předseda vědecko-lékařské rady Svět zdraví*) 9 - 13 h

**Vztah klient – výživový poradce:** příznaky civilizačních nemocí a jejich prevence (jak oddálit jejich nástup u klientů), limitované možnosti dnešní obezitologie, kardiologie a diabetologie, je použití léku vždy systémové?, příklady z poradenské praxe Světa zdraví s využitím bio-impedanční diagnostiky a lékařské biochemie, praktická detoxikace, význam správného dýchání

**OBĚD: 13 - 14 h**

**Mgr. Lea Vršecká**

(*mistryně světa ve fitness, trenérka, výživový poradce Nutris®*) 14 - 15:30 h:

**Příběhy mých klientů aneb Jak na to** (kombinace: výživa – cvičení – psychologická podpora – motivace), základy podnikání ve výživě a ve fitness, nejčastější chyby a jak se jim vyhnout

**Hromadné cvičení s instruktorkou Mgr. Leou Vršeckou** 15:45 - 17 h

Relax cvičení s ukázkami moderních pohybových aktivit, nastavení intenzity cvičení pro relax a hubnutí

**PONDĚLÍ – 7. 8.**

**Ing. Ivan Mach. CSc.** 9 - 12 h

**Obezita, diabetes, rakovina** – jak jim předcházet výživou, proč je prevence civilizačních nemocí možná, příklady užitečných doplňků stravy v prevenci, genetické předpoklady klientů k nim a jak s nimi pracovat, kdy je bezpodmínečně nutná spolupráce poradce resp. klienta s lékařem, role psychiky ve výživě a hubnutí (typy klientů)

## OBĚD: 12 - 13 h

### **PharmDr. Richard Pflieger**

*(výživový poradce, farmakolog, autor receptur doplňků stravy a léčiv) 13 - 17 h*

**Výživa a epigenetika** – zásady antiagingu ve výživě, přírodní strava a její doplňky, výživová podpora terapie civilizačních nemocí a poruch hybnosti apod., proč přibývá alergií na lepek, sóju a kasein, výživa dětí s poruchami autistického spektra a ADHD, jak může výživovému poradci pomoci lékárník

## ÚTERÝ – 8. 8.

### **Ing. Ivan Mach, CSc.** 9 – 13 h

**Postup při sestavování jídelníčku klienta** – diagnostika, vytýčení cílů, energetická a hmotnostní bilance, parametry jídelníčku, praktické výpočty a příklady jídelníčků, zakomponování pohybu, využití programu Nutris

## OBĚD: 13 – 14 h

**Bc. Michal Dlouhý** *(výživový poradce Nutris®, osobní trenér, mistr ČR v naturální kulturistice) 14 - 16 h*

**Hmotnostní management klientů s využitím pohybových aktivit**, úloha tzv. sportovní výživy a suplementace při práci s klienty-nesportovci, časování fyzické zátěže a výživy, zkušenosti vrcholového sportovce a trenéra při práci se sportujícími klienty (regenerace, masáže, péče o lymfatický systém), psychosociální úloha trenéra a výživového poradce (koučink)

**Hromadné cvičení s Michalem Dlouhým 16 - 17 h**

## STŘEDA – 9. 8.

### **Ing. Ivan Mach, CSc.** 9 – 13 h

**Jak doporučovat potraviny klientům**, co je to nutriční hodnota potraviny, co je zdravá a pestrá strava, kdy je potravina tzv. kvalitní, jak se orientovat v etiketách, základy hygieny a skladování potravin, portál Potraviny na pranýři, potravinářské technologie, před kterými bychom se měli mít na pozoru

## OBĚD: 13– 14 h

**Ing. Petra Schäferová** *(výživový poradce Nutris®) 14-17 h*

**Základy objektivní diagnostiky klientů**, praktická ukázka práce s bioimpedanční vahou, tzn. jak měřit a vážit, jak používat výsledky měření bioimpedance, jak mohou „napovídat“ v

další práci s klientem, jaká jsou jejich omezení, zasazení subjektivních naměřených hodnot do objektivní diagnostiky klienta

**ČTVRTEK – 10. 8.**

**Zkušební test: 9 – 9:45 h**

**Miroslav Marek** (výživový poradce Nutris<sup>®</sup>, manažer fitcentra v Plzni, kuchař-specialista)  
10 – 12:30 h

**Pohled na klienta fitcentra z hlediska výživy** – výběr nápojů a doplňků stravy ve fitcentru, jaké potraviny a pomůcky nabízí dnešní trh fitcentrům pro podporu klientů, jak koučovat klienta fitcentra po stránce výživy a pitného režimu, jak mu poradit s jídelníčkem před a po tréninku (co nakoupit a jak to připravit)

**OBĚD: 12:30 – 13:30 h**

**14 h: Závěr, předání Osvědčení poradce pro výživu**

Kurs je ukončen **testem**. Po úspěšném absolvování testu absolvent obdrží **Osvědčení poradce pro výživu**, na jehož základě lze požádat o Živnostenský list. V případě, že absolvent test nesloží, bude mu účtován poplatek 500,- Kč za opakování testu v náhradním termínu. V případě, že student ani tento test úspěšně nesloží, bude mu zadáno téma seminární práce – sestavení výživového a suplementačního plánu vybranému klientovi. Pokud tuto seminární práci úspěšně obhájí, obdrží Osvědčení.

**Případné změny programu jsou vyhrazeny.**