

Společnost **Nutris**[®], pořadatel odborných seminářů a kurzů (www.nutris.net)
ve spolupráci s **Aliancí výživových poradců ČR**[®] (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



Cena:

balíček A: 16.990,- Kč

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

Po celou dobu kurzu volný vstup do Sportcentra Koloseum Plzeň (www.sport-plzen.cz) a možnost doplňování bílkovin proteinovými nápoji! (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) a **možnost doplňování bílkovin proteinovými nápoji!** (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) a **možnost doplňování bílkovin proteinovými nápoji!** (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 – 13 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

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 – 11 h

Jak doporučovat potraviny klientům, co je to nutriční hodnota potraviny, co je zdravá a pestrá strava, kdy je potravinu 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

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

Výběr potravin ve fitness, problematika tzv. ořechových máseel a kokosového tuku, příběhy a nejčastější výživové chyby mých klientů, cvičení TRX

OBĚD: 13– 14 h

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

Základy objektivní diagnostiky klientů, praktická ukázka práce s bioimpedanční váhou, 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®, 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.