

Společnost **Nutris**[®], pořadatel odborných seminářů a kurzů (www.nutris.net)
pořádá kurz



Sportovní výživa

11. 3. 2018

Praha - Sport Hotel Vestec

Pro koho je kurz především určen:

- sportovní a osobní trenéři (mládež, junioři, dospělí)
- výživoví poradci a specialisté na výživu
- obsluha fitcenter, instruktoři, cvičitelé
- zástupce výrobců sportovní výživy a suplementů

Cena kurzu:

základní: 1000,- Kč
člen AVP: 900,- Kč

Přihlášky:

www.nutris.net

Odborný program

9 - 10:30 h

Ing. Ivan Mach, CSc. (poradce pro výživu Nutris)

Nové trendy ve sportovní výživě – kolagenní peptidy, peptidy stimulující hormony – jen móda?, nápoje sycené kyslíkem

10:45 - 12:30 h

Bc. Pavel Samek (osobní trenér, výživový poradce Nutris, manažer Prom-In)

Management sacharidů – jak poznat své minimum, maximum, optimum? Příklady jídelníčků, výpočet obsahu bílkovin, maximální dávka bílkovin, ale jakých. Vitamíny a minerální látky ve sportu – optimální formy a složení.

Přestávka: 12:30 – 13 h (představení a ochutnávka nejnovějších výrobků Prom-in)

MUDr. Dana Maňasková 13 - 15 h

(poradce a školitel v Metabolic Balance, asistující lékař v Centru preventivní medicíny) Aby byl sport prevencí a ne cestou k přetížení a nemoci – jak se vyhnout překyselení a zánětu, dýchání jako detoxikace, mají půsty význam i pro sportovce?, výhody a rizika ketogenní diety

15 - 17 h

Bc. Ján Staš (výživový poradce Nutris)

Příklady jídelníčků – před a po tréninku, jak jejich složení souvisí s aktivací hormonů, zejména insulinu, využití kofeinu

Bc. Pavel Samek (osobní trenér, výživový poradce Nutris, manažer Prom-In)

Management sacharidů – jak poznat své minimum, maximum, optimum? Příklady jídelníčků, výpočet obsahu bílkovin, maximální dávka bílkovin, ale jakých. Vitamíny a minerální látky ve sportu – optimální formy a složení.

Předání Osvědčení o absolvování

Případné změny programu jsou vyhrazeny.

Pokud budete potřebovat **ubytování**, kontaktujte prosím přímo recepci hotelu:

telefon: +420 777 773 139, +420 242 441 414, heslo Nutris ☺

Místo a ubytování:

Sport Hotel Vestec

Nad Jezerem, Vestec (v navigaci: Praha západ – Vestec – Motel u Krbu)

Sport Hotel je hned za Motelem, vjezd modrou bránou.



252 42 Vestec
Praha – západ

Příjezd do hotelu – MHD

Metrem trasa C směr Háje a výstup na stanici **Budějovická**, dále autobusem č. 332, 334, 335, 337, 339 (zastávka je u LIDLu) - na zastávku Vestec Safina (po vystoupení se musíte vrátit po silnici zpět, je možné jít kus po parkovišti a cca po 350 m uvidíte Motel U Krbu a Sporthotel je hned za ním)

Příjezd do hotelu autem (hotel Sport nabízí parkování na vlastním parkovišti zdarma):
z dálnice D1 sjezd na Pražský okruh, sjezd na Jesenici dále pak na Vestec, stále po hlavní silnici, za supermarketem Albert ve Vestci po 200 m odbočit doleva k tenisovému areálu.