

Společnost **Nutris**<sup>®</sup>, pořadatel odborných seminářů a kurzů ([www.nutris.net](http://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](http://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 - 13 h

**Bc. Ján Staš** (výživový poradce Nutris)

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

**Přestávka: 13 – 13:30 h (ochutnávka nejnovějších koktejlů Prom-in.)**

**MUDr. Dana Maňasková** 13:30 - 15:30 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

15:30 - 17 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.

### **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.