

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

pořádá certifikovaný kurz

Sportovní výživa

27. 4. - 1. 5. 2018

Praha – Sport Hotel Vestec

www.sport-hotel-vestec.cz

„májový“ kurz s minimem dovolené

Balíček A: 11.460 Kč zahrnuje: kurz, skriptu, diplom, 4 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji* s koupelnou a televizí, 4 x snídani, 5 x oběd

*ubytování v pokoji s dalším studentem stejného pohlaví, jednolůžkový pokoj je na vyžádání s doplatkem, pokud bude volná kapacita.

Balíček B: 9.300 Kč zahrnuje: kurz, skriptu, diplom, 5 x oběd

Balíček C: 8.500 Kč zahrnuje: kurz, skriptu, diplom

Program

PÁTEK – 27. 4.

9 -13 h

Ing. Ivan Mach, CSc. (odborný garant kurzu)

Mýtus tzv. pestré stravy – je dostatečně komplexní pro potřeby sportovců a sportujících klientů? Změny denních doporučených dávek živin, mikroživin a tzv. trojpoměrů pro sportovce, jak na maximalizaci bílkovin ve stravě sportovce, jak diagnostikovat nárůst svalové hmoty popř. hladinu tělesného tuku (principy bioimpedance)

OBĚD: 13 - 14 h

14 -17 h

MUDr. Petr Novák (vedoucí odd. klinické biochemie a hematologie Nemocnice Zatec, majitel a vedoucí trenér v tréninkovém systému SportRaces)

Biochemie únavy ve sportu a její kompenzace – význam vitaminů, minerálních látek a suplementace, biochemické markery únavy a přetrénování, musí být zvýšený laktát nebo kreatinin vždy signálem přetrénování a nekompensované únavy? Stanovení a kompenzace únavových látek výživou a doplňky stravy

SOBOTA – 28. 4.

9 - 13 h

Prof. MUDr. Libor Víték, PhD, MBA (Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. lékařské fakulty UK v Praze, výživový poradce Sportvital)

Novinky ve sportovní výživě ze světových konferencí, může mít vysokoproteinová strava a keto-dieta negativní vedlejší účinky, význam peptidů a peptidů stimulujících hormony ve výživě, může střevní mikrobiom ovlivňovat sportovní výkon a regeneraci – jak podpořit jeho stimulační funkci

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

PharmDr. Richard Pflieger (výživový poradce, farmakolog, autor receptur doplňků stravy a léčiv)

„Nové“ látky ve sportovní výživě a regeneraci, lze genetické vlohy sportovců pozitivně ovlivnit? Úloha epigenetiky ve sportovní výživě, insulinová pumpa – aby fungovala bez negativních vedlejších účinků, výživové intervence u mých klientů – vrcholových sportovců (hokej, kulturistika, MMA aj.)

NEDĚLE – 29. 4.

9 - 13 h

Bc. Ján Staš (výživový poradce Nutris®)

Úvod do sportovní výživy, úloha hormonů při stimulaci sportovního výkonu, hormonálně-stimulační úloha kofeinu, význam tuků ve sportovních jídelníčcích, základy sportovní zátěžové a biochemické diagnostiky

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

MUDr. Martin Smetana (zástupce primáře ortopedie, Krajská nemocnice Liberec, lékař české biatlonové reprezentace)

Kloubní výživa - jak jí suplementovat v silových a silově-vytrvalostních sportech, jak lékař zjistí, že funguje (zpětná vazba), význam kolagenu a jeho regenerace pomocí vitaminů, zkušenosti z diagnostiky (např. MR) a léčby (např. kmenovými buňkami aj.)

PONDĚLÍ – 30. 4.

9 - 13 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

Postup při sestavování jídelníčku klienta – výpočty, teorie, praxe, příklady výpočtů a bilancí – např. při tzv. rýsování, nabírání svalové hmoty apod.

OBĚD: 13 – 14 h

14 - 15:30 h

Jiří Vosecký (osobní trenér, výživový poradce Nutris®)

Výběr potravin ve fitness, problematika tzv. ořechových máseľ, kokosového tuku a olivového oleje, příběhy a nejčastější výživové chyby mých klientů

15:30 - 17 h

Bc. Martin Mtera (Svět zdraví – výživový poradce, absolvent sportovních studií na UPOL v Olomouci a MU v Brně)

Jak stimulovat svalový růst vysokoproteinovou stravou? Principy, výhody, nevýhody tzv. keto-diety, tzv. sodíko-draselná "pumpa" – princip a regenerace ATP, tzv. insulinová "pumpa" a její funkce v závislosti na glykemické náloži a indexu, jak anabolizovat svaly, a ne ukládání tuku

ÚTERÝ – 1. 5.

9 - 10 h

Test získaných znalostí

11 – 13 h

Ing. Jakub Milý (výživový poradce Nutris, vítěz soutěží v naturální kulturistice, výživový kouč a trenér)

Úvod do praktického psychokoučování klienta, jak na „proměnu“ klienta – jak pracovat s jeho psychikou, nastavení reálných cílů, překonávání překážek a špatných návyků, postup motivačního rozhovoru, jak a čím klienta optimálně stimulovat k dosažení cíle

OBĚD: 12– 13 h

13 h

Otázky - odpovědi, závěr, předání osvědčení o absolvování kurzu

Případné změny programu jsou vyhrazeny.

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

<https://www.google.com/maps/place/Sport+Hotel+Vestec/@49.970271,14.543127,15z/data=!4m2!3m1!1s0x470b8fcac7c5f869:0xaa3a60c88f3b42ad>

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.