

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)*

27. 7. - 2. 8. 2018

Plzeň – Hotel Pohoda

Sportpenzion Pohoda, Letkov 180, Plzeň, www.sportpenzionpohoda.cz



balíček A: 16.500,- Kč

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) a možnost doplňování bílkovin proteinovými nápoji! (www.koloseumnutrition.cz/cs)

*ubytování na pokoji s dalším studentem stejného pohlaví

balíček B: 14.000,- 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: 13.000 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 – 27. 7.

9 - 13 h

Ing. Ivan Mach, CSc. (odborný garant a zakladatel Nutris®, autor knih o fitness a o výživě)

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

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

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)

SOBOTA – 28. 7.

9 - 13 h

MUDr. Kateřina Cajthamlová (lékařka diabetoložka, internistka, systemická psychoterapeutka):

Zásady pomáhající profese výživového poradce, cíle komplexní pomoci při nadváze a obezitě, dieta není stravovací režim, nejčastější stresory, psychogenní ventilační mechanismy, jak vést klienta hubnutím a jak respektovat střídání dne, noci a ročních období, emoce + učení + stereotypy + rituály

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

MUDr. Kateřina Cajthamlová

Příběh mého obézního klienta, jak nastavit postupné změny ve výživě a pohybovém režimu, změny biochemických a hematologických parametrů během hubnutí, motivace klienta jako pojistka proti opětovnému přibrání a zdravotním problémům (jo-jo efekt)

NEDĚLE – 29. 7.

PharmDr. Richard Pflieger

(výživový poradce, farmakolog, autor receptur doplňků stravy a léčiv) 9 - 13 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

OBĚD: 13 - 14 h

PharmDr. Richard Pflieger 14 - 17 h

Je možná prevence (civilizačních) nemocí výživou a doplňky stravy?

Nádorová onemocnění, ledvinová onemocnění, poruchy plodnosti u mužů a žen, kalorická restrikce a ketodieta – použití a význam

PONDĚLÍ – 30. 7.

Ing. Ivan Mach. CSc. 9 - 12 h

Výživa, její doplňky a stres – Jaké jsou zásady stravování a životního stylu namířených proti stresu?

OBĚD: 12 - 13 h

MUDr. Ondřej Nývlt

(lékař – výživový poradce, předseda vědecko-lékařské rady Svět zdraví) 13 - 17h

Vztah klient – výživový poradce - příznaky civilizačních nemocí a jejich prevence (jak oddálit jejich nástup u klientů), kdy je bezpodmínečně nutná spolupráce poradce resp. klienta s lékařem, limitované možnosti dnešní obezitologie, kardiologie, diabetologie a onkologie (je použití léku vždy systémové?), role psychologie ve výživě a při hubnutí (typy klientů), příklady z praxe Světa zdraví (SZ) – případové studie klientů s využitím bio-impendanční diagnostiky a lékařské biochemie, možnosti uplatnění výživového poradce v poradnách SZ

ÚTERÝ – 31. 7.

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. 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

STŘEDA – 1. 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 pranyři, potravinářské technologie, před kterými bychom se měli mít na pozoru

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

ČTVRTEK – 2. 8.

Zkušební test: 9 – 9:45 h

Ing. Petra Schäferová (výživový poradce Nutris®) 10 - 12:30 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

OBĚD: 12:30 – 13:30 h

13.30 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.