

Společnost **Nutris®**, pořadatel odborných seminářů a kurzů (www.nutris.net)
ve spolupráci s **Aliancí výživových poradců ČR®** (www.aliance-vyziva.cz)
pořádá

Základní a praktický kurz **PORADCE PRO VÝŽIVU**

17. – 24. 11. 2018

Praha – Sport Hotel Vestec

www.sport-hotel-vestec.cz

Balíček A: 18.670 Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom, 7 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji* s koupelnou a televizí, 7 x snídani, 7 x oběd

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

Balíček B: 14.890 Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom, 7 x oběd

Balíček C: 13.700 Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom

Program kurzu

SOBOTA – 17. 11.

9 - 13 h

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

Základy výživového poradenství: výživový poradce a péče o zdraví, systém zdravotní péče a postavení výživového poradce, komplexní péče o klienta, výživa jako prevence, jak vzniká závislost (na cukru, soli apod.), bilance hmotnosti a energie

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

MUDr. Ondřej Nývlt (lékař – výživový poradce, předseda vědecko-lékařské rady Svět zdraví)

Vztah klienta výživového poradce, příznaky nemocí a jak oddálit jejich nástup u klientů, kdy je bezpodmínečně nutná spolupráce poradce resp. klienta s lékařem, limitované možnosti dnešního zdravotnictví (farmakologie, obezitologie, kardiologie, diabetologie a onkologie), využití bio-impedanční diagnostiky a lékařské biochemie

NEDELE – 18. 11.

9 - 13 h

MUDr. Kateřina Cajthamlová (lékařka internistka, systemická psychoterapeutka):
Zásady pomáhající profese výživového poradce, komplexní pomoc při nadváze a obezitě, dieta není stravovací režim, nejčastější stresory, jak respektovat psychiku klienta, jak vést klienta procesem hubnutí a respektovat střídání dne, noci a ročních období, stereotypy a rituály ve stravování

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

MUDr. Kateřina Cajthamlová
Příběh mého obézního klienta, jak co nejlépe nastavit postupné změny ve výživě a pohybovém režimu, změny biochemických a hematologických parametrů během hubnutí, motivace klienta jako pojistka proti opětovnému přibrání (jo-jo efekt)

PONDĚLÍ – 19. 11.

9 - 13 h

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc. (profesorka fyziologie, autorka Doba jedová, Stop cukrovce, Babské rady prof. Strunecké aj.)
Rostlinné extrakty, minerálie, vitamíny a další bioaktivní látky jako nástroje předcházení nemocem

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

Znáte svůj metabolismus?

Jak jsme metabolicky nastaveni a lze to nějak ovlivnit? Výpočty a odhady tzv. bazálního metabolismu, role věku, pohlaví, množství svalstva a dalších parametrů, metabolismus jako přeměna látek, úloha mikroživin, enzymů a hormonů, kdo má pomalejší a zpomalený metabolismus a proč, jak ho urychlit, abychom např. lépe spalovali tuky

ÚTERÝ – 20. 11.

9 - 13 h

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

Výživa jako nástroj antiagingu, přírodní strava a její doplňky, výživová podpora léčby civilizačních nemocí a poruch hybnosti, nejčastěji užívané léky a jejich vedlejší účinky, proč přibývá alergií na lepek, sóju aj., výživa sportovců a dětí s poruchami autistického spektra a ADHD

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

Výpočty ve výživovém poradenství – k sestavení jídelníčků na snižování nadváhy a budování svalové hmoty, příklady jídelníčků, softwarové nástroje a tabulky

STŘEDA - 21. 11.

9 - 13 h

Ing. Ivana Kabelková (profesionální výživová konzultantka, výživová poradkyně Nutris®)
Jak vybírat z tržní nabídky potravin, co je to kvalita potravin, jak snížit množství přidaného cukru, soli a aditivních látek, práce s nutričními hodnotami na etiketách, příklady jednoduchých praktických výpočtů podle etiket

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

MUDr. Dana Maňasková (poradce a školitel Metabolic Balance, asistující lékař-dietolog v Centru preventivní medicíny Praha)

Příběhy a úspěchy mých klientů – metabolismus tuků, sacharidů a bílkovin – aby látková přeměna probíhala co nejefektivněji, význam vitaminů, ukázky jídelníčků, postupy vyvažování stravy podle metabolismu klienta

ČTVRTEK – 22. 11.

9 - 13 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

Dětská výživa jako profesní součást výživového poradenství: koho se týká (rodiče, děti), věkové aspekty stravování dětí, sodík a sůl v dětské výživě, tzv. dětské potraviny a nápoje, jak se vyhnout návyku na přislazování a dosolování a dalším rizikovým návykům, místo umělých sladidel, ochucovadel, lepku aj. u dětí, pitný režim dětí, stravování dětských sportovců

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 17 h

Bc. Ján Staš (výživový poradce Nutris®)

Úvod do sportovní výživy, strava před a po pohybu (cvičení), význam jednotlivých makroživin ve sportu a nastavení jejich příjmu podle zátěže a druhu sportu, úloha hormonů a stimulace sportovního výkonu, sportovní zátěž a jak ji biochemicky ohodnotit

PÁTEK – 23. 11.

9 - 11 h

Bc. Monika Divišová (ředitelka výživově-poradenského centra Wellnessia, výživový poradce Nutris®)

Podnikání ve výživovém poradenství – možnosti uplatnění výživového poradce, jak začít s podnikáním, jak získat klienty, zásady propagace, organizace a vedení poradenské praxe, jak si získat a dlouhodobě klienty udržet, profese vs. profesionalita, celoživotní vzdělávání

11:15 - 13 h

Bc. Monika Divišová, Ing. Ivan Mach, CSc.

Výživové poradenství v praxi – praktický interaktivní seminář v pracovních skupinách
Praktické procvičení průběhů rozhovorů-konzultací s klienty, diagnostika výživových návy-

ků, návrhy výživových opatření a změn životního stylu, psychologické typy klientů, plánování dalších konzultací, technika vedení a koučování klienta k cíli, výběr potravin k naplnění jídelníčku, návrhy suplementace

OBĚD: 13 - 14 h

14 - 16 h

Bc. Monika Divišová, Ing. Ivan Mach, CSc.

Pokračování dopoledního semináře: Výživové poradenství v praxi

SOBOTA – 24. 11.

8 - 9 h

Zkušební test

9 - 12 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

Doplňky stravy, jejich kategorizace a vymezení – úvod a základní charakteristika, využití ve výživovém poradenství, kdy, komu a proč doporučovat doplňky stravy.

Pohyb ve výživovém poradenství – integrace pohybových aktivit a sportování klientů do výživového poradenství

12 - 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.

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.