

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 -
koučink ve výživě
se sportovním vyžitím
(tenis, fitness, bazén, bosu, aerobik aj.)

31. 7. – 5. 8. 2015

Plzeň – Hotel Pohoda

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



Cena:

balíček A: 16.400 Kč

zahrnuje: kurz, skripta, diplom, ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, 5x snídani, 6x oběd, 5x večeři, vodu, možnost využít fitness a vířivku, hřiště pro fotbal a beach volejbal. Za příplatek možno využít tenisový kurt, saunu a cvičební hodiny ve fitness.

balíček B: 12.500 Kč

zahrnuje: kurz, skripta, diplom, 6x oběd, vodu, možnost využít fitness a vířivku, hřiště pro fotbal a beach volejbal. Za příplatek je možno využít tenisový kurt, saunu a cvičební hodiny ve fitness.

balíček C: 11.500 Kč

zahrnuje: kurz, skripta, diplom

Odborný program

PÁTEK – 31. 7.

Ing. Ivan Mach, CSc.

(odborný garant kurzu, prezident Aliance výživových poradců) 9 – 13 h

Úvod do výživového poradenství: Výživa – zdravotní rizika a prevence, výživový poradce jako kouč, výživové poradenství jako tzv. pomáhající profese, cíle výživového poradenství v systému komplexní péče o klienta, co kvalifikace výživového poradce obsahuje, volná živnost, eticko-odborný kodex výživového poradce

OBĚD: 13 – 14 h

Ing. Ivan Mach, CSc. 14 – 17 h

Základy výživy: Systémový přístup výživového poradce ke klientům (s nadváhou) komplexní potraviny, úloha sacharidů, vlákniny a bílkovin, energetické poměry v jídelníčku, metabolismus

Pitný režim – zásady a pravidla, druhy nápojů z hlediska vstřebávání, kvalita vody, komerční a přírodní nápoje, sportovní a iontové nápoje, minerálky

SOBOTA – 1. 8.

PharmDr. Richard Pflieger

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

Moderní výživa – epigenetika, nutrigenetika a výživa proti stárnutí (antiaging) – zásady, přírodní strava a doplňky stravy, výživová podpora prevence i terapie kardiovaskulárních nemocí, cukrovky, poruch hybnosti apod., výživa a kvalita života, věková podmíněnost výživy (např. autismus u dětí), nejčastěji užívané farmakoterapie a jejich vedlejší účinky, kasein, lepek a systémový zánět, insulinogenní působení složek stravy a jeho rizika

OBĚD: 13-14 h

Mgr. Lea Vršecká

(mistryně světa ve fitness, výživový poradce Nutris®) 14 - 15:30 h:

Příběhy mých klientů aneb Jak na to (kombinace: výživa – cvičení – psychologická podpora – motivace)

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

NEDĚLE – 2. 8.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 - 12:30 h

Co se děje v těle při hubnutí? Nástroje, fáze hubnutí, tepová frekvence a dýchání, podpora hubnutí pomocí doplňků stravy, diety a dehydratace, diagnostika hubnutí, stimulace hubnutí a ochrana svalové hmoty, význam lymfatického systému a lipoproteinů

OBĚD: 12:30 – 13:30 h

Ing. Hana Střítecká, Ph.D.

(poradce pro výživu Nutris®, členka výboru Společnosti pro výživu ČR) 13:30 – 17 h

Tuky ve výživě a spotřební trendy (kokosový tuk, panenský olivový olej, řepkový olej)

Mastné kyseliny (MK) – rozdělení a jejich význam v prevenci nemocí, tuky a mastné kyseliny – výskyt v potravinách a v běžné stravě, poměry jednotlivých MK v rostlinných olejích, ztužených tucích a jiných výrobcích – jaký olej si tedy vybrat?

Obsah MK v rybách – jaké ryby si vybrat?, dietní opatření a náhrady (výměny) některých složek stravy při prevenci civilizačních nemocí

Trans-mastné kyseliny – charakteristika, legislativa, značení

Jak se vyznat v etiketách? Aktuální legislativa EU v označování tuků a dalších potravin, spolupráce výživového poradce s portálem www.zdravapotravina.cz

PONDĚLÍ – 3. 8.

Bc. Miroslav Marek (výživový poradce Nutris®, manažer fitcentra v Plzni, kuchař-specialista) 9 - 13 h

Pohled na klienta fitcentra z hlediska výživy – výběr nápojů a doplňků stravy ve fitcentru, jaké potraviny a pomůcky nabízí dnešní trh fitcentrům pro podporu klientů, jak koučovat klienta fitcentra po stránce výživy a pitného režimu, jak mu poradit s jídelníčkem před a po tréninku (co nakoupit a jak to připravit)

OBĚD: 13 - 14 h

Bc. Ján Staš

(výživový poradce Nutris®) 14 – 17 h

Makro- a mikroživiny ve výživě: přírodní původ, tzv. trojpoměr živin, doporučené dávky živin a mikroživin, **hormonální vlivy** na využití živin v těle klienta (rozdíly u sportovců, mužů a žen), moderní trendy ve výživě (paleolitická strava, přerušované hladovění)

ÚTERÝ – 4. 8.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 – 14:50 h

Doplňky stravy, jejich kategorizace a vymezení - úvod a základní charakteristika využití v poradenství, kdy a komu doporučovat doplňky stravy

Pohyb ve výživovém poradenství a sportovní výživa – aplikace pohybu do výživového poradenství, sportovní výživa a její nejčastější příklady použití v praxi

Postup při sestavování jídelníčku klienta – I. část (teorie)

OBĚD: 13 – 14h

Postup při sestavování jídelníčku klienta – II. část (praxe, počítání)

Aliance výživových poradců – principy, výhody, celoživotní vzdělávání poradců

Ing. Petra Schäferová

(lektorka a výživová poradkyně Nutris®, kouč) 15 - 17 h

Konkrétní ukázka práce s bioimpedanční vahou, tzn. jak měřit a vážit klienta, předpoklady správného postupu a objektivních výsledků, jak při práci s přístrojem postupovat. Jak číst výsledky a ukazatele z bioimpedančních vah, jak mohou „napovídat“ v další práci fitness-kouče s klientem, zasazení subjektivních naměřených hodnot do objektivní diagnostiky klienta

STŘEDA – 5. 8.

Zkušební test: 9 – 9:45 h

Ing. Ivan Mach, CSc. 10 – 13 h

Biofyziologické aspekty výživy v poradenské praxi – vývojová fyziologie trávení, střevní probiotické kultury = 2. mozek v našem střevě, změny kyselosti (pH) podél trávicí trubice, tzv. glykace funkčních bílkovin, smog a dýchání

OBĚD: 13 – 14h

Správné odpovědi testu 14 h

Cca 15 h předání osvědčení

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.