

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

Víkendový kurz Poradce pro výživu Nutris[®]



17. – 19. 4. + 1. – 3. 5. 2015
Praha - Sport Hotel Vestec

Sport Hotel Vestec (www.sport-hotel-vestec.cz/) se nachází v obci Vestec, 11 km od centra Prahy, v blízkosti dálnice D1. Popis cesty je na konci tohoto rozpisu.

Cena:

Balíček B: 15.000,- Kč zahrnuje: kurz, skriptu, diplom, ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s koupelnou a televizí, (singl na vyžádání, pokud bude volná kapacita, s doplatkem) 4 x snídani, 6 x oběd, 4 x večeři, saunu, whirlpool. Pro klienty Nutris[®] je po dohodě vyhrazen jeden tenisový kurt. Parkování v uzavřeném areálu. Wifi připojení zdarma.

Balíček A: 12.650,- Kč zahrnuje: kurz, skriptu, diplom, 6x oběd, wi-fi, parkování

Balíček C: 11.500,- Kč zahrnuje: kurz, skriptu, diplom, wi-fi, parkování

Odborný program

PÁTEK – 17. 4.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 - 13 h

(odborný garant a zakladatel Nutris®, prezident Aliance výživových poradců®)

Úvod do výživového poradenství: Výživa – zdravotní rizika a prevence, postavení výživového poradenství a jeho cíle v systému komplexní péče o klienta, charakteristika kvalifikace výživového poradce, jeho postavení mimo systém zdravotní péče

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, tuků, bílkovin a vlákniny, význam lymfatické soustavy, energetické poměry v jídelníčku

SOBOTA – 18. 4.

Dominika Marková

(výživový poradce Nutris®, kouč) 9 – 12:30 h

Praktické výživové poradenství: komplexní pohled na klienta, analýza stravovacích návyků a využití psychologické typologie k sestavování jídelníčků klientů, jaké potraviny a pomůcky nabízí dnešní trh k sestavení zdravého jídelníčku, cílený koučink klientů, co je detoxikace, význam stálého vzdělávání výživového poradce

OBĚD: 12:30 - 13:30 h

Ing. Ivan Mach, CSc. 13:30 – 17 h

Makro- a mikroživiny ve výživě: přírodní původ, tzv. trojpoměr živin, doporučené dávky živin a mikroživin, jejich nutriční význam, základní principy sestavování jídelníčků

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

NEDĚLE – 19. 4.

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 doplňky stravy, výživová podpora terapie kardiovaskulárních nemocí, cukrovky, poruch hybnosti apod., výživou k vyšší kvalitě života seniorů, nejčastěji užívané farmakoterapie a jejich vedlejší účinky, proč přibývá alergií na lepek, sóju a kasein

OBĚD: 13 -14 h

Ing. Hana Strítecká, Ph.D.

(výživový poradce Nutris®, Společnost pro výživu) 14 – 17:30 h

Tuky ve výživě a prevenci nemocí

masné kyseliny: rozdělení a jejich vliv na zdraví, kde se jaké v běžné stravě nacházejí, význam a zdroje nasycených a nenasycených tuků, jaký tuk (olej) si vybrat a pro jaké účely, tuky a ryby – jaké si vybrat, jak vybírat olivový olej a jiné rostlinné oleje
Využití databáze Zdravá potravina – zásady výběru tzv. zdravých potravin
Legislativní změny v označování potravin, v gastronomii aj. platné od r. 2015

PÁTEK – 1. 5.

Ing. Aleš Máslo

(výživový poradce Nutris®, specialista na sportovní výživu) 9 - 15 h

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 a sportovní výživa – integrace pohybu klientů do výživového poradenství, tzv. sportovní výživa a příklady jejího použití v praxi

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

OBĚD: 13 - 14 h

Postup při sestavování jídelníčku klienta – II. část (praxe, příklady výpočtů a bilancí), test znalostí (kvízová forma)

Aliance výživových poradců ČR – principy, přínosy členství, systém celoživotního vzdělávání poradců, partnerů

Ing. Petra Schäferová

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

Základy objektivní diagnostiky klientů, praktická ukázka práce s bioimpedanční váhou, 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

SOBOTA – 2. 5.

MUDr. Dita Pichlerová

(interní lékař – obezitolog, výživový poradce Nutris®) 9 – 12:30 h

Vztah klient – poradce: obezita a diabetes jako nemoci (kritéria), genetické předpoklady klientů k těmto civilizačním nemocem a jak s nimi pracovat, kdy je bezpodmínečně nutná spolupráce poradce resp. klienta s lékařem (limitované možnosti dnešní medicíny, obezitologie a farmakoterapie), role psychiky ve výživě a hubnutí (typy klientů), příklady z praxe – případové studie klientů s využitím tzv. režimových opatření

OBĚD: 12:30 – 13:30 h

Ing. Renáta Svobodová, PhD.

(výživový poradce Nutris®, mlékárenský technolog) 13:30 – 17 h

Mléko a mléčné výrobky – jak je doporučovat

Co by měl výživový poradce vědět o technologii zpracování mléka, hygieně výroby a skladování mléčných výrobků, výhody fermentace, jak a podle čeho vybírat jogurty, sýry a

další mlékárenské výrobky, nejdůležitější nutriční hodnoty a jak je lze technologicky ovlivňovat, laktózová intolerance, používané aditivní látky, klady a zápory konzumace kravského mléka, ovčí a kozí mléko a výrobky z nich

NEDĚLE – 3. 5.

Zkušební test: 8:30 – 9:15 h

Bc. Monika Divišová

(ředitelka centra Wellnessia, výživový poradce Nutris®) 9:30 -11:15 h

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, profesionalita, vlastní koučink, celoživotní vzdělávání

Bc. Monika Divišová, Ing. Ivan Mach, CSc. 11:30 – 12:30 h

Seminář: Výživové poradenství v praxi (v pracovních skupinách)

Praktické procvičení průběhů rozhovorů-konzultací s klienty, diagnostika výživových návyků, 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: 12:30 – 13:15 h

Bc. Monika Divišová, Ing. Ivan Mach, CSc. 13:15 – 16:00 h

Pokračování dopoledního semináře: Výživové poradenství v praxi

16 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

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.