

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

pořádá

Intenzivní šestidenní kurz k získání osvědčení specialista na sportovní výživu

Sportovní výživa



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.

Balíček A: 15.290,- Kč zahrnuje: kurz, skriptu, diplom, 5 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji* s koupelnou a televizí, 5 x snídani, 6 x oběd, saunu, wifi. Pro klienty Nutris[®] je po dohodě vyhrazen jeden tenisový kurt.

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

Balíček B: 12.650,- Kč zahrnuje: kurz, skriptu, diplom, 6x oběd, wifi

Balíček C: 11.500,- Kč zahrnuje: kurz, skriptu, diplom, wifi

Odborný program:**PÁTEK – 25. 9.****Ing. Ivan Mach, CSc.***(odborný garant a zakladatel Nutris®, prezident Aliance výživových poradců®)*

9 - 13 h

Úvod do sportovní výživy – odborné, etické a právní aspekty tzv. sportovní výživy a suplementace, spolupráce výživového poradce – specialisty na sportovní výživu, sportovního lékaře a trenéra, úloha výživy v práci realizačních týmů

OBĚD: 13 – 14 h**Bc. Ján Staš***(výživový poradce Nutris®, trenér lezení)*

14 – 17 h

Intenzita tréninku, její kvantifikace a dopady na sportovce, sportovní zátěžové testy a výživa – optimalizace laktátu (kyseliny mléčné) a zátěže, riziko překyselení organismu, využití suplementace k prevenci oxidačního stresu, patologického přetížení kloubů a jejich důsledků, omega-3 nenasycené mastné kyseliny ve sportovní suplementaci

SOBOTA – 26. 9.**Ing. Martin Jebas***(zakladatel www.ronnie.cz, prezident Svazu kulturistiky a fitness ČR)*

9 – 12 h

Úskalí dopingů – rizika, alternativa dopingů – sportovní suplementy, optimalizace tréninkového procesu s ohledem na výživu, nové dopingové techniky, rizika potravin, nápojů a doplňků stravy z hlediska dopingů

OBĚD: 12 - 13 h**Ing. Hana Střítecká, Ph.D.***(výživový poradce Nutris®, Společnost pro výživu)*

13 – 17 h

Zvláštnosti sportovní výživy u sportujících dětí a žen – jídelníček sportujících dětí a jeho doplňky, požadavky na výživu sportujících a nesportujících dětí, jaké doplňky stravy připadají u dětí v úvahu při (vrcholovém) sportování, nejčastější dietní chyby, zdravotní rizika konkrétních suplementů s ohledem na druhy sportů, jejich intenzitu a individualitu ženy

NEDĚLE – 27. 9.**Michal Dlouhý***(výživový poradce Nutris®, osobní trenér, mistr ČR v naturální kulturistice)*

9 – 12:30 h

Celoroční přípravný cyklus vrcholového sportovce – úloha sportovní výživy a suplementace v silových sportech, **hmotnostní management** v praxi silových sportů, sportovní výživa a suplementace v dalších sportech (hokej) a časování zátěže, využití zkušeností vrcholového sportovce při práci se sportujícími klienty

OBĚD: 12:30 – 13:30 h**Prof. MUDr. Libor Vítek, PhD, MBA**

(Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. lékařské fakulty UK v Praze, výživový poradce Sportvital)

13:30 – 17 h

Podpora sportovního výkonu výživou a cílenou suplementací, využití biochemických nástrojů a fyziologie zátěže sportovců, laboratorní testy a jejich využití k nasměrování sportovní výživy, příklady z praxe sportovního lékaře a výživového poradce

PONDĚLÍ – 28. 9.**Bc. Jakub Podhola**

(výživový poradce a lektor Nutris®)

9 – 12:30 h

Výživa a suplementace diabetických sportovců, diabetik jako sportovec i jako klient ve fitcentru, cvičení a sport jako prevence i podpora kompenzace cukrovky, sportovní výživa a suplementace při cukrovce, úloha sportu a výživy v prevenci cukrovky 2. typu

OBĚD: 12:30 – 13:30 h**Vít Schlesinger**

(výživový poradce vrcholových sportovců, provozovatel pobočky Svět zdraví, osobní trenér)

13:30 – 17 h

Stravování a pitný režim ve vytrvalostních a vytrvalostně-silových sportech, flexibilita metabolismu a význam tuků ve sportu, případové studie – poznatky z vlastní přípravy a z přípravy spolupracujících sportovců (hokej Zlín aj.)

ÚTERÝ – 29. 9.**PharmDr. Richard Pflieger**

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

9 - 13 h

Sportovní vs. antiaging výživa – vrcholový sport a výživa podle věku, zdravotní rizika vrcholového sportu a jejich kompenzace (výživou), příklady výživové spolupráce s vrcholovými sportovci, management lepku, kaseinu a dalších potravinových složek

OBĚD: 13 – 14 h**Ing. Jakub Milý**

(výživový poradce Nutris, mistr ČR v naturální kulturistice, osobní trenér)

14 – 17 h

Psychologické aspekty sportovní výživy, psycho-diagnostika sportovce jako klienta výživového poradce, způsob komunikace s ním, vedení sportovce v souladu s jeho motivací, osobními hodnotami a vizemi, jaké stimuly jsou neúčinnější, vlastní zkušenosti z praxe vrcholového sportu a z práce s klienty

STŘEDA – 30. 9.**Ing. Petra Schäferová** (lektorka a výživová poradkyně Nutris®), **Bc. Ján Staš**

9 – 12:30 h

Sportovně-nutriční diagnostika, základy objektivní diagnostiky klientů, praktická ukázka práce s bioimpedanční váhou, tzn. jak měřit a vážit, jak používat výsledky měření bioimpedance při spolupráci se sportovci, jaká jsou jejich omezení, zasazení subjektivních naměřených hodnot do objektivní diagnostiky klienta, jak měřit glykémii, krevní tlak a tepovou frekvenci – dopady do individuální výživy

OBĚD: 12:30 – 13:30 h

Ing. Ivan Mach, Pavel Samek (výživový poradce Nutris, mistr ČR v klasické kulturistice, produktový manažer), **Ján Staš**
13.30 - 15 h

Otázky a odpovědi ke kulatému stolu

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 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.