

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

Intenzivní základní kurz **PORADCE PRO VÝŽIVU**



20. 5. – 26. 5. 2016
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.

Balíček A: 16.700,- Kč zahrnuje: kurz, skriptá, diplom, 6 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji* s koupelnou a televizí, 6 x snídani, 7 x oběd, saunu, wifi. Pro klienty Nutris[®] je po dohodě vyhrazen jeden tenisový kurt.

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

Balíček B: 13.330,- Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom, 7x oběd, wifi.

Balíček C: 12.000,- Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom, wifi.

Odborný program

PÁTEK – 20. 5.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 - 13 h

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

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

OBĚD: 13 – 14 h

Prof. MUDr. Libor Vítek, PhD, MBA

(Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. lékařské fakulty UK v Praze, výživový poradce Sportvital) 14 - 17 h

Základy biochemie výživy a fyziologie trávicí soustavy, systémový přístup výživového poradce ke klientům: úloha jednotlivých orgánů trávicí soustavy, trávení sacharidů, tuků, bílkovin a vlákniny, úloha lymfatické soustavy při transportu tuků, proč je tlusté střevo „druhý mozek“, možnosti stanovení individuálně zvýšené citlivosti klienta na potenciální potravinové alergeny, trávení a hormony, insulinová, leptinová a jiné hormonální rezistence (vznik a důsledky), využití v obezitologii, ve sportovní výživě aj.

SOBOTA – 21. 5.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 – 13 h

Makro- a mikroživiny ve výživě: původ, vstřebatelnost, tzv. trojpoměr živin a výživové styly, denní doporučené dávky

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

OBĚD: 13 - 14 h

Bc. Ján Staš

(výživový poradce Nutris®) 14 - 17 h

Flexibilita metabolismu - podle čeho nastavujeme tzv. individualizovanou výživu klientům, jak souvisí poměr mezi živinami (trojpoměr) s metabolismem klienta a jeho hormonální soustavou, jak pří- znivě ovlivnit metabolismus a aktivitu některých hormonů klienta, výběr a využití tuků jako primárního zdroje energie (rozdíly u sportovců, mužů, žen a dětí), jak dosáhnout tzv. me- tabolické flexibility, tzv. výživové směry a moderní trendy ve výživě (paleolitická strava, přerušované hladovění), jak porozumět svému metabolismu (příklady diagnostiky)

NEDĚLE – 22. 5.

MUDr. Dita Pichlerová

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

Vztah klient – poradce: obezita a diabetes jako nemoci (kritéria), prediabetes, 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

Bc. Michal Dlouhý *(výživový poradce Nutris®, osobní trenér, mistr ČR v naturální kulturistice) 13:30 - 17 h*

Úloha sportovní výživy a suplementace při práci s klienty, hmotnostní management klientů s využitím pohybových aktivit, časování fyzické zátěže a výživy, zkušenosti vrcholového sportovce a trenéra při práci se sportujícími klienty (regenerace, masáže, péče o lymfatický systém), psychosociální úloha trenéra a výživového poradce (koučink)

PONDĚLÍ – 23. 5.

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 civilizačních nemocí a 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

MUDr. Ondřej Nývlt

(interní lékař – obezitolog, výživový poradce Nutris®) 14 – 17h

Vztah klient – poradce: obezita a diabetes jako nemoci (kritéria), prediabetes, genetické předpoklady klientů k těmto civilizačním nemocem a jak s nimi pracovat, kdy je bezpod-

mínečně 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

ÚTERÝ – 24. 5.

Ing. Ivan Mach, CSc. 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)

Ing. Ivana Kabelková

(profesionální výživová konzultantka - Uniconsulting, výživová poradkyně Nutris®)
15 – 17 h

Právní minimum pro výživové poradce, zdravotní a výživová tvrzení (příklady), předpisy k uvádění potravin a doplňků stravy do tržní sítě, legislativní rozdíly mezi kategoriemi potravin (funkční potraviny, tzv. dětská výživa, nápoje, extrakty, tzv. sportovní výživa, doplňky stravy, aj.), co je tzv. ohlašovací povinnost, role MZ ČR, SZPI a SVS ČR

STŘEDA – 25. 5.

Bc. Monika Divišová

(ředitelka centra Wellnessia, výživový poradce Nutris®) 9 -11 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. 11:15 – 13 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: 13– 14 h

Bc. Monika Divišová, Ing. Ivan Mach, CSc. 14 – 16 h

Pokračování dopoledního semináře: Výživové poradenství v praxi

ČTVRTEK – 26. 5.

Zkušební test: 9 – 9:45 h

Ing. Petra Schäferová

(lektorka a výživová poradkyně Nutris®) 10 -12 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 – 13 h

13 – 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.