

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

# Intenzivní základní kurz **PORADCE PRO VÝŽIVU**



**19. 2. – 25. 2. 2016**

## **Praha - Sport Hotel Vestec**

**Sport Hotel Vestec** ([www.sport-hotel-vestec.cz/](http://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, skripta, diplom, 6 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji\* s koupelnou a televizí, 6 x snídani, 7 x oběd, saunu, wifi. Pro klienty Nutris<sup>®</sup> 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 – 19. 2.**

**Ing. Ivan Mach, CSc.** 9 - 13 h

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

**Úvod 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 státní zdravotní péče, energie a metabolismus

**OBĚD: 13 – 14 h**

**Prof. MUDr. Libor Víték, 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 alergie, trávení a hormony, insulinová, leptinová a jiné hormonální rezistence (vznik a důsledky), využití v obezitologii, ve sportovní výživě aj.

**SOBOTA – 20. 2.**

**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**

**Ing. Renáta Svobodová, PhD.**

*(výživový poradce Nutris®, mlékárenský technolog) 14 - 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 mlékařenské výrobky, nejdůležitější nutriční hodnoty a jak je lze technologicky ovlivňovat, laktózoová intolerance, používané aditivní látky, klady a zápory konzumace kravského mléka, ovčí a kozí mléko a výrobky z nich

## **NEDĚLE – 21. 2.**

### **MUDr. Dita Pichlerová**

*(interní lékař – obezitolog, výživový poradce Nutris<sup>®</sup>) 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**

### **Ing. Hana Střítecká, Ph.D.**

*(výživový poradce Nutris<sup>®</sup>, Společnost pro výživu) 13:30 – 17 h*

#### **Tuky ve výživě a v prevenci nemocí**

Mastné kyseliny: rozdělení a jejich vliv na zdraví, kde se 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 [www.zdravapotravina.cz](http://www.zdravapotravina.cz)** – zásady výběru tzv. zdravých potravin

**Legislativní změny v označování potravin a v gastronomii, aktualizace**

## **PONDĚLÍ – 22. 2.**

### **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**

### **Dominika Marková**

*(výživový poradce Nutris<sup>®</sup>, kouč) 14 – 17 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

## ÚTERÝ – 23. 2.

### **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 a dlouhodobě je udržet, zásady propagace, organizace a vedení poradenské praxe, 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**

## STŘEDA – 24. 2.

### **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)

### **Bc. Pavel Samek**

*(výživový poradce Nutris®, mistr ČR v klasické kulturistice) 15:15 – 17 h*

**Optimalizace receptur doplňků stravy**, nastavení suplementace podle potřeb klientů (fázování, změny dávkování), poměr kvalita-cena u doplňků

## ČTVRTEK – 25. 2.

## **Zkušební test: 9 – 9:45 h**

### **Ing. Petra Schäferová**

*(lektorka a výživová poradkyně Nutris®, majitelka firmy Fitkouč) 10 -12 h*

**Základy objektivní diagnostiky klientů**, praktická ukázka práce s bioimpedanční vahou, tzn. jak měřit a vážit, jak používat výsledky měření tělesné 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.