

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

## **Prázdninový certifikovaný intenzivní kurz (Slapy) se sportem a cvičením**

# **Poradce pro výživu a výživové koučování klientů**

**29. 7. – 3. 8. 2016**



**Rekreační středisko Stará Živohošť**

[www.starazivohošť.cz](http://www.starazivohošť.cz)

## **Cena:**

### **balíček A: 14.400 Kč**

zahrnuje: kurz, skripta, diplom, ubytování ve dvoulůžkovém pokoji\* (jednolůžkový za příplatek, na vyžádání, pokud bude volná kapacita), 5x snídani, 6x oběd, 5x večeři, vodu během přednášek, možnost využití fitness a vířivku, hřiště pro fotbal a beach volejbal. Za příplatek možno využít tenisový kurt, saunu a **cvičební hodiny s našimi lektory fitness aktivit**.

\*ubytování na pokoji s dalším studentem stejného pohlaví

### **balíček B: 12.100 Kč**

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

### **balíček C: 11.500 Kč**

zahrnuje: kurz, skripta, diplom

## **Odborný program**

### **PÁTEK – 29. 7.**

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

*(odborný garant a zakladatel Nutris<sup>®</sup>, prezident Aliance výživových poradců<sup>®</sup>)*

**Základy výživového poradenství:** Výživa – zdravotní rizika a prevence, biologie závislosti, co je to „mozkový hlad“, postavení výživového poradenství a jeho cíle v systému komplexní péče o klienta, kvalifikace výživového poradce a jeho postavení mimo systém zdravotní péče, energie a metabolismus klientů

### **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 – 30.7.**

**Ing. Ivan Mach, CSc.** 9 – 12 h

**Základní principy výživového poradenství** vycházející z fyziologie trávicí soustavy, princip decentralizace, úloha stresu, psychologické nástroje výživového poradce, práce s makro- a mikroživinami ve výživovém poradenství (trojpoměr, DDD)

### **OBĚD: 12 - 13 h**

#### **Bc. Ján Staš**

*(výživový poradce Nutris®) 13 - 15 h*

**Flexibilita metabolismu** - podle čeho nastavujeme tzv. individualizovanou výživu klientům, jak souvisí poměr mezi živinami (trojpoměr) s metabolismem klienta a jeho hormonální soustavou, jak při- znič 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. metabolické flexibility, tzv. výživové směry a moderní trendy ve výživě (paleolitická strava, přerušované hladovění), jak porozumět svému metabolismu (příklady diagnostiky)

#### **Mgr. Lea Vršecká**

*(mistryně světa ve fitness, výživový poradce Nutris) 15 - 16 h:*

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

**Hromadné cvičení s instruktorkou Mgr. Leou Vršeckou** 16:15-17:30 h:

Relax cvičení s ukázkami vhodných pohybových aktivit, nastavení intenzity cvičení pro relax a hubnutí

## **NEDĚLE – 31. 7.**

**ng. Ivan Mach, CSc.** 9 - 12:30 h

**Doplňky stravy, jejich kategorizace a vymezení** – úvod a základní charakteristika, využití ve výživovém poradenství, kdy, komu a proč doporučovat doplňky stravy tzv. sportovní výživa a příklady jejího použití v praxi

### **OBĚD: 12:30 - 13:30 h**

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

Úloha výživového poradce-trenéra při práci s klienty, **hmotnostní management klientů s využitím pohybových a regeneračních aktivit**, časování fyzické zátěže a výživy, další

zkušenosti vrcholového sportovce a trenéra při práci se sportujícími klienty (masáže, péče o lymfatický systém), psychosociální úloha výživového poradce (koučink klientů)

## **PONDĚLÍ – 1.8.**

### **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**

*(lékař – výživový poradce, člen vědecko-lékařské rady Svět zdraví) 14 - 17 h*

**Vztah klient – výživový poradce:** příznaky civilizačních nemocí a jejich prevence (jak oddálit jejich nástup u klientů), kdy je bezpodmínečně nutná spolupráce poradce resp. klienta s lékařem, limitované možnosti dnešní obezitologie, kardiologie, diabetologie a onkologie (je použití léku vždy systémové?), role psychologie ve výživě a při hubnutí (typy klientů), příklady z praxe Světa zdraví (SZ) – případové studie klientů s využitím bio-impedanční diagnostiky a lékařské biochemie, možnosti uplatnění výživového poradce v poradnách SZ

## **ÚTERÝ – 2. 8.**

### **Ing. Ivan Mach, CSc.**

**Postup při sestavování jídelníčku klienta** – teoretická východiska, hmotnostní a energetická bilance, ukázky výpočtů, modelové jídelníčky, průběh hubnutí, využití software k sestavování různých typů výživových doporučení, integrace pohybu klientů do výživového poradenství

### **OBĚD: 13 – 14 h**

### **Ing. Ivan Mach, CSc.**

**Postup při sestavování jídelníčku klienta - 2 část**

### **Ing. Ivana Kabelková**

*(profesionální výživová konzultantka - Uniconsulting, výživová poradkyně Nutris®)*

15: 30 – 17 h

**Právní minimum pro výživové poradce**, tzv. pestrá a zdravá strava, database [www.zdravapotravina.cz](http://www.zdravapotravina.cz), 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 – 3.8.**

### **Zkušební test: 9 – 9:45 h**

#### **Ing. Petra Schäferová**

*(lektorka a výživová poradkyně Nutris®) 10 -13 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

**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

### **OBĚD: 13 – 14 h**

### **14 - cca 15,30 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.**

#### **Rekreační středisko Stará Živohošť**

Stará Živohošť 046, Nový Knín  
49°45'37.599 N, 14°25'4.126 E

Kateřina Rokosová – recepce  
Po - Ne od 8:00 do 20:00 hodin  
tel.: +420 601 302 030  
email: [info@starazivohost.cz](mailto:info@starazivohost.cz)

**Autem:**

Z obce Chotilsko pojedete po silnici č. 114 a cca po 300m za osadou Lipí odbočíte doprava směr Stará Živohošť. Po hlavní dojedete až k nám.

**Autobusem:**

Autobusová zastávka "**Chotilsko, Živohošť, rekr.stř.**" je v bezprostřední blízkosti našeho rekreačního střediska.

**Lodí:**

Od července do konce srpna k nám zajíždí i pravidelná lodní doprava. Parník zastavuje jen pár metrů od našeho mola a k nám do rekreačního komplexu je to cca 200m příjemné cesty lesíkem.