

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**



17. 2. – 23. 2. 2017

Praha – Sport Hotel Vestec

www.sport-hotel-vestec.cz

Balíček A: 16.350,- Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom, 6 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji* s koupelnou a televizí, 6 x snídani, 7 x oběd, saunu, wifi.

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

Balíček B: 12.980,- Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom, 7 x oběd, wifi

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

Odborný program

PÁTEK – 17. 2.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 - 13 h

(odborný garant a zakladatel Nutris®, autor knih o fitness a o výživě)

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 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 výživo-vého 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 – 18. 2.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 – 13 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: 13 - 14 h

Bc. Ján Staš

(výživový poradce Nutris®) 14 - 17 h

Metabolismus – podle čeho nastavujeme tzv. individualizovanou výživu klientům, jak souvisí poměr mezi makroživinami (trojpoměr) s metabolismem klienta a jeho hormonální soustavou, jak příznivě 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 (paleoli-

tická strava, přerušované hladovění), jak porozumět svému metabolismu (příklady individuální diagnostiky)

NEDĚLE – 19. 2.

MUDr. Ondřej Nývlt

(lékař – výživový poradce, člen vědecko-lékařské rady Svět zdraví) 9 - 12:30 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-impe danční diagnostiky a lékařské biochemie, možnosti uplatnění výživového poradce v po radnách SZ

OBĚD: 12:30-13:30 h

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

Hmotnostní management klientů s využitím pohybových aktivit, úloha tzv. sportovní výživy a suplementace při práci s klienty-nesportovci, 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 – 20. 2.

PharmDr. Richard Pfleger

(výživový poradce, farmakolog, autor receptur doplňků stravy a léčiv) 9 - 13 h

Výživa a epigenetika – zásady antiagingu ve výživě, přírodní strava a doplňky stravy, vý živová 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, výživa dětí s poruchami autistického spektra a ADHD

OBĚD: 13 - 14 h

MUDr. Dita Pichlerová

(interní lékař – obezitolog, výživový poradce Nutris®) 14 – 17 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 bezpodmí nečně 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 – 21. 2.**Ing. Ivan Mach, CSc. 9 – 16 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, výživová poradkyně Nutris®)

16 – 18 h

Jak využívat potravinové právo ve svůj prospěch? Zdravotní a výživová tvrzení (příklady), legislativní rámec pro uvádění potravin a doplňků stravy do tržní sítě. Legislativní porovnání mezi kategoriemi potravin (funkční potraviny, potravina zvláštní výživy tj. dětská výživa a sportovní výživa, energetické nápoje, extrakty v doplňcích stravy a doplňky stravy, aj.), co je tzv. ohlašovací povinnost, role MZ ČR, SZPI a SVS ČR**STŘEDA – 22. 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, 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 průběhu 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 – 23. 2.****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 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: 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.