

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

Základní kurz

Poradce pro výživu **Nutris**[®]

Termín: 21. - 26. 3. 2014

Místo: **A-Sport Hotel Brno**

www.a-sporthotel.cz

Vodova 336/108, 612 00 Brno-Královo Pole



Program: kurz dle rozpisu přednášek, test, relaxační program, sportovní vyžití

Stravování a ubytování: základní cena (balíček A) nezahrnuje ubytování ani stravu
každý účastník má možnost doobjednat si plnou penzi a ubytování v dvoulůžkových pokojích (balíček B).

Ceny:

balíček A: 10.990,- Kč zahrnuje **kurz, skripta, knihu** (I. Mach - Doplnky stravy na našem trhu), **diplom**

balíček B: 14.990,- Kč zahrnuje: **kurz, skripta, knihu** (I. Mach - Doplnky stravy na našem trhu), **diplom, ubytování ve dvoulůžkových pokojích a stravu (plná penze)**

Odborný program

PÁTEK – 21. 3.

Ing. Ivan Mach, CSc. (odborný garant kurzu, prezident Aliance výživových poradců ČR) 9-13 h:

Úvod do výživového poradenství: Výživa – zdravotní rizika a prevence, postavení výživového poradenství a jeho cíle v systému komplexní péče o klienta, charakteristika kvalifikace výživového poradce

OBĚD: 13 - 14 h

Ing. Ivan Mach, CSc. 14:00-15:30 h

Základy výživy: Systémový přístup výživového poradce ke klientům s nadváhou, komplexní potraviny, úloha sacharidů, vlákniny a bílkovin, energetické poměry v jídelníčku

Mgr. Jan Caha (výživový poradce Nutris, osobní trenér) 15:45-17 h:

Stanovení denních dávek živin podle složení potravin (na etiketách) – praktické ukázky, příklady a cvičení

SOBOTA – 22. 3.

Bc. Monika Teichmanová (výživový poradce Nutris®, specialista na dětskou výživu) 9-12:30 h:

Zdravá výživa dětí – Doporučení podle věku: strava pro předškoláky, strava pro školáky, strava pro dospívající děti, strava pro sportující děti, strava pro nemocné děti a prevence stravou. **Doporučení podle potravinových skupin:** zelenina a ovoce, bílkoviny, polysacharidy, tuky, sladkosti, tekutiny, speciální dětské potraviny a vliv reklamy, **doporučení pro rodiče a vychovatele**

OBĚD: 12:30 - 13:30 h

MUDr. Tomáš Peška (výživový poradce Nutris, lékař internista) 13:30-17 h:

Výživa, stárnutí organismu a civilizační nemoci – zásady antiagingu ve výživě, přírodní strava a doplňky, výživová podpora terapie kardiovaskulárních nemocí, cukrovky, poruch hybnosti apod., výživa a kvalita života, nejčastější farmakoterapie a jejich vedlejší účinky

NEDĚLE – 23. 3.

Mgr. Jan Caha 9-12:30 h:

Pitný režim – druhy nápojů z hlediska vstřebávání, komerční a přírodní nápoje, doporučení výživového poradce

Úloha stimulantů a doplňků stravy při práci s klienty (hubnutí, nabírání) – příklady, výživová schémata a zkušenosti

OBĚD: 12:30 – 13:30 h

Ing. Eva Nováková (výzkumný a vývojový pracovník v oboru pekárenství) 13:30-17 h:

Jak vybírat a doporučovat klientům cereálie a pečivo, nutriční hodnoty a GI, jeho měření a odhad, management vlákniny, lepku a soli v pečivu, fortifikace pečiva (bílkovinami), ochutnávka pečiva

PONDĚLÍ – 24. 3.

Mgr. Michal Kumstát (odborný pracovník, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií) 9:00 – 12:00 h:

Pohyb jako nezbytná součást výživového poradenství, pohyb a výživa, přínosy pohybu pro zdraví klientů, jaký pohyb je nejvhodnější, intenzita pohybu, výživa a pitný režim, co nového ve výživě (podle posledních studií a konferencí)

OBĚD: 12 - 13 h

Mgr. Markéta Kováčová (výživová poradkyně Nutris, osobní trenérka, vrcholový sportovec ve fitness) 13-17 h:

Výstavba klientských jídelníčků a jejich kombinace s pohybovými aktivitami, tipy na podpůrná jídla a recept, co jsou superpotravin a jejich charakteristika, ochutnávka

ÚTERÝ – 25. 3.

Ing. Aleš Máslo 9-12:30 h (výživový poradce Nutris®, specialista na sportovní výživu): **Doplňky stravy, jejich kategorizace a vymezení**, úvod a základní charakteristika využití v poradenství, kdy a komu doporučovat doplňky stravy

Sportovní výživa a pohyb ve výživovém poradenství, aplikace a nejčastější příklady použití v praxi.

Postup při sestavování jídelníčků klientů (teorie, praxe, výpočty)

Aliance výživových poradců, principy, výhody, celoživotní vzdělávání poradců

OBĚD: 12:30 – 13:30 h

MUDr. Tomáš Peška 13:30-17 h:

Biochemické a genetické parametry klientů a jejich využití v praxi výživového poradce – přehled nejdůležitějších parametrů a markerů, referenční meze, individuální meze klienta, interpretace parametrů, co signalizují ketolátky, bilirubin, kreatinin, kyselina močová, TAG atd., které parametry sledovat u hubnoucích klientů, u sportovců (ženy, muži), parametry oxidačního stresu, hypercholesterolemie apod.

STŘEDA – 26. 3.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9-12:30 h

Vztah klient – poradce: obezita a diabetes jako nemoci (kritéria), 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 režimových opatření (cvičení, výživa)

Kulatý stůl – otázky a odpovědi, výživové poradenství v praxi

OBĚD: 12:30 - 13:30 h

Zkušební test: 13:30 – 14:30 h

Ing. Ivan Mach, CSc. 14:30 - 16:00 h

Správné odpovědi z testu

Kulatý stůl – otázky a odpovědi, příklady jídelníčků

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.