

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

Výživa a pitný režim sportovců, sportovní výživa



24. – 25. 5. 2014

Praha - Sport Hotel Vestec

Pro koho je kurz především určen:

- sportovní a osobní trenéři (mládež, junioři, dospělí)
- výživoví poradci a specialisté na výživu
- obsluha fitcenter, instruktoři, cvičitelé
- zástupce výrobců sportovní výživy a suplementů



Cena kurzu: základní: 2.700,- Kč
člen AVP - 2.500,- Kč

Přihlášky: www.nutris.net

Odborný program

SOBOTA:

8:30 – 8:55 hodin: registrace

9:00 - 10:00 hodin:

Ing. Ivan Mach, CSc. (odborný garant kurzu)

Úvod: Moderní sportovní výživa, její vymezení a historie, význam pro sportovní přípravu a regeneraci

10:15 - 12:30 hodin:

Mgr. Lea Vršecká (výživový poradce Nutris)

Využití metabolicko-hormonálních dějů ve sportovní přípravě a dietním režimu, jejich využití při prevenci zranění a přetrénování, využití zkušeností vrcholového sportovce při práci s klienty, specifikum přípravy žen ve vrcholovém silovém sportu

12:30 – 13.30 hodin: oběd

13:30 – 15:15 hodin:

Jakub Podhola (poradce pro výživu Nutris)

Diabetické symptomy v kondičním a vrcholovém silovém sportu a jejich kompenzace, sportovec-diabetik – čím se liší jeho výživa, pitný režim a zátěž od zdravého sportovce, insulin jako anabolický hormon i léčivo, spolupráce diabetika s lékařem, výživový poradce radí diabetickému sportovci – limity takového poradenství, monitoring při diabetu – jak ho využít i pro sportovce (Čtyřhodinové tělo), zvláštnosti v kategoriích masters a senioři

15:30 – 17:00 hodin:

Ing. Aleš Máslo (*poradce pro výživu Nutris*)

Sportovní výživa – proč je stále nedoceňovaná? Silová, vytrvalostní, silově-vytrvalostní a kondiční příprava: rozdíly mezi suplementačními programy.

NEDELE

9 – 10:45 hodin:

Radek Pajič (*výživový poradce Nutris, osobní trenér*)

Celoroční přípravný cyklus sportovce v silových sportech a jeho provázání s výživou a suplementací, jak se celoročně udržet ve formě, výživa a prevence (zranění)

11:00 – 12.30 hodin:

Ing. Peter Tatarka (*výživový poradce Nutris, mistr Evropy v kulturistice*)

Tipy na efektivní využití přípravného období a na závěrečnou předsoutěžní přípravu v kulturistice, sacharidové vlny a superkompenzace v praxi

12.30 – 13.30 hodin: oběd

13.30 - 15:30 hodin:

Bc. Pavel Samek (*mistr ČR v klasické kulturistice, výživový poradce Nutris*), **Ing. Ivan Mach, CSc.**

Kulatý stůl: Nejpálčivější a nejčastější otázky výživových poradců ke sportovní výživě, nejčastější dotazy klientů a jak na ně odpovídat

15:30 - 16:30 hodin:

Mgr. Ing. Alexandra Hochmanová (*klinický psycholog, kouč, lektor Nutris*)

Vztah tělo-duše-vztahy u výkonnostního či vrcholového sportovce, jak se stát vrcholovým manažerem svého těla, duše i vztahů, psychologický rozměr vrcholového sportu, psychopatologie vrcholového sportu a doping

Předání Osvědčení o absolvování, zhodnocení kurzu

Případné změny programu jsou vyhrazeny.

Místo a ubytování:

Sport Hotel Vestec

Sportovní 456

252 42 Vestec

Praha – západ

Navigace: Praha západ- Vestec- Sportovní

Pokud budete potřebovat **ubytování**, kontaktujte prosím přímo recepci hotelu:
telefon: +420 777 773 139, +420 242 441 414, heslo Nutris ☺

Příjezd do hotelu – MHD

Metrem trasa C směr Háje a výstup na stanici **Budějovická**, dále autobusem č. 332, 334, 335, 337, 339 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 Head

Navigace: Praha západ- Vestec- Sportovní