

Společnost **Nutris**[®],

pořadatel odborných kurzů a seminářů o výživě a doplňcích stravy

(www.nutris.net) ve spolupráci s **Aliancí výživových poradců ČR**

(www.aliance-vyziva.cz)

pořádá

Pobytový kurz Poradce pro výživu Nutris[®]

22. – 27. 3. 2013, A-Sport Hotel Brno

(www.a-sporthotel.cz)

- Program:** kurz dle rozpisu přednášek, test, relaxační program, sportovní vyžití
- Stravování a ubytování:** cena nezahrnuje ubytování ani stravu
každý účastník má možnost doobjednat si plnou penzi a ubytování v dvoulůžkových pokojích.
- Cena: balíček A: 10.990,- Kč** zahrnuje: kurz, skripta, knihu (I. Mach - Doplňky stravy na našem trhu), diplom
9.340 Kč pro členy SKFČR
- balíček B: 14.990,- Kč** zahrnuje: kurz, skripta, knihu (I. Mach - Doplňky stravy na našem trhu), diplom, ubytování ve dvoulůžkových pokojích a stravu (plná penze)
13.340 Kč pro členy SKFČR

Pro členy Svazu kulturistiky a fitness České republiky platí žlutě uvedené ceny. Pro jejich získání musí být žadatel členem SKFČR a musí zaslat přihlášku na adresu sekretariat@skfcr.cz.

Odborný program

PÁTEK – 22. 3., 10:00 – 17:30 h

Ing. Ivan Mach, CSc. (odborný garant kurzu) 10 – 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 a jeho začlenění do systému tzv. pomáhajících profesí v péči o zdraví a fyzickou kondici (sport)

Oběd: 13:00 – 14:00 h

Ing. Ivan Mach, CSc. 14 – 17:30 h

Základy výživy: Systémový přístup výživového poradce ke klientům s nadváhou, jednotlivé kroky postupu, komplexní potraviny - klíčová úloha vlákniny a bílkovin, fyziologie a biochemie svalové činnosti, energetické poměry v jídelníčku

SOBOTA – 23. 3., 9:00 – 17:30 h

Ing. Iva Hrnčířiková (výživový poradce *Nutris*, Masarykova univerzita Brno, *Fakulta sportovních studií*) 9:00 – 12:30 h

Výživa dětí a mládeže – základní principy výživy dětí, jak rodina, škola i reklama formují stravovací návyky dětí, výchova dětí ke správné výživě v rodině a ve škole, význam vlákniny a biopotravin

OBĚD: 12:30 – 13:30 h

RNDr. Petr Fořt, CSc. (výživový poradce, vývojový pracovník, publicista, autor *Komplexní nutriční typologie*), 13:30 – 17:00 h

Některé přístupy k sestavování jídelníčků (metabolická typologie, speciální diety – krevní skupiny, dělená strava, vegetariánství, veganství aj.)

Kulatý stůl – otázky a odpovědi, výživové poradenství v praxi

NEDĚLE – 24. 3., 9:00 – 17:00 h

MUDr. Dita Pichlerová (výživový poradce *Nutris*, interní lékař, obezitolog, *OB klinika Praha*) 9 - 12,30 h

Vztah klient – poradce: obezita jako nemoc (kritéria), genetické předpoklady klientů k obezitě 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)

OBĚD: 12:30-13:30 h

Dominika Marková (výživový poradce *Nutris*, majitelka *studia Zdravý styl 98*) 13:30– 17:00 h:

Praktické výživové poradenství, komplexní pohled na klienta, využití nutriční a tělesné diagnostiky, analýzy stravovacích návyků a typologie k sestavování jídelníčků klientů

PONDĚLÍ – 25. 3., 9:00 – 17:30 h

Mgr. Michal Kumstát (odborný pracovník, Masarykova univerzita, *Fakulta sportovních studií*) 9 – 12:30 h

Sportovní výživa: výživa a pohyb, časování výživy a pitného režimu v návaznosti na pohybové aktivity (zaměstnání) klienta – aplikace nejnovějších doporučení do praxe, role výživy v podpoře regenerace a adaptace organismu po pohybové aktivitě, k zamezení ukládání tuků a k aktivaci svalové tkáně.

OBĚD: 12:30 – 13:30 h

Mgr. Jan Caha (specialista na sportovní výživu, Aktin), 13 – 17 h

Makro a mikroživiny ve výživě: přírodní původ, trojpoměr živin - praktické příklady využití a specifického nastavení trojpoměru, doporučené dávky živin podle fyzické aktivity

Pitný režim – zásady a pravidla, elektrolyty, druhy nápojů z hlediska vstřebávání, kvalita pitné vody, komerční (sportovní) a přírodní nápoje

ÚTERÝ – 26. 3., 9:00 – 17:00 h

Ing. Aleš Máslo (*výživový poradce Nutris, specialista na sportovní výživu*) 9-15 h

Sportovní výživa a doplňky stravy - úvod a základní charakteristika využití v poradenství, kdy a komu doporučovat doplňky stravy – systematické rozdělení, podmínky účinnosti, suplementační plán – sestavení a spolupráce s klientem, časování suplementů, zneužívání léků, alternativy léčiv, doping

Sestavení jídelníčku pro různé klienty, zásady tvorby a podklady, výživové návyky klienta, využití počítačového programu Nutris k sestavování jídelníčků

OBĚD: 12:30 – 13:30 h

Pokračování přednášky

Ing. Ivan Mach, CSc. 15:15–17:30 h:

Podnikání ve výživovém poradenství – Možnosti uplatnění pro výživové poradce, jak začít s podnikáním, organizace a vedení poradenské praxe, jak získat a dlouhodobě udržet klienty, význam sdružování poradců v rámci Aliance výživových poradců ČR.

STŘEDA – 27. 3., 8:15 – 15:00 h

Zkušební test: 8:15 – 9 h

Ing. Ivan Mach, CSc.: 9 – 13 h

Příklad sestavení jídelníčku pro klienta, tělesná a nutriční diagnostika klienta

Kulatý stůl – otázky a odpovědi

Správné odpovědi z testu

Klára Menci (*výživový poradce Nutris*) 14-14:30 h

Analýza složení těla a metabolismu pomocí diagnostického přístroje Tanita BC 418, rozložení svalové hmoty, podkožního tuku, minerálů a vody v těle a v jednotlivých jeho částech, přesná nutriční diagnostika jako základ optimalizace stravovacího, suplementačního a pohybového režimu klienta.

Předání Osvědčení: cca v 14:30 h, ukončení vzdělávací akce

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 či pitného režimu. Pokud seminární práci úspěšně obhájí, obdrží Osvědčení.

Případné změny v programu jsou vyhrazeny.