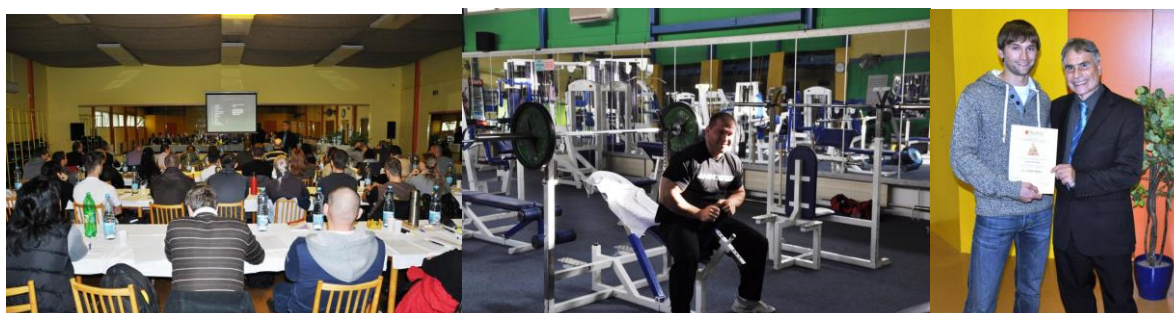


TERAZ UŽ AJ NA SLOVENSKU!

Spoločnosť **Nutris**[®]
organizátor odborných kurzov a seminárov o výžive a doplnkoch stravy
od r. 2004 (www.nutris.net)

v spolupráci s
Aliancí výživových poradců ČR[®] (www.aliance-vyziva.cz)



organizujú

Výživový poradca Nutris[®] **pobytový kurz**

11. – 16. 4. 2014

Nitra – časť Nitrianske Hrnčiarovce

Prihlášky a informácie:	prihlášky posielajte do 6. apríla na slovensko@nutris.net Ďalšie informácie: www.nutris.net
Program:	kurz podľa rozpisu prednášok, test
Stravovanie a ubytovanie:	základná cena (balíček A) nezahŕňa ubytovanie ani stravu, každý účastník má možnosť doobjednať si plnú penziu a ubytovanie v dvojposteľových izbách (balíček B)
Cena: balíček A: 420 eur	zahŕňa: kurz, skripta, diplom
balíček B: 580 eur	zahŕňa: kurz, skripta, diplom, ubytovanie v dvojposteľových izbách a stravu

Odborný program

PIATOK – 11. 4., 10 – 17:30 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

odborný garant kurzu, výživový poradca Nutris, 10 – 13 h

Úvod do výživového poradenstva: Výživa – zdravotné riziká a prevencia, postavenie výživového poradenstva a jeho ciele v systéme komplexnej starostlivosti o klienta, charakteristika kvalifikácie výživového poradcu

Základy výživy: Systémový prístup ku klientom s nadváhou, komplexné potraviny, úloha sacharidov, vlákniny a bielkovín, zdravotné riziká, bazálny metabolizmus a energetické pomery v jedálničku

Obed: 13 – 14 h

PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

odborník na optimálnu výživu a extrémnu kondíciu, výživový poradca Nutris, 14 – 17:30 h

Manažment tukov, sacharidov a lepku vo výžive. Výhody a nevýhody tukov, ich kombinovanie s bielkovinami a sacharidmi, výber vhodných tukov a ich množstvo v závislosti na typoch jedálničkov.

SOBOTA – 12. 4., 9 – 17:30 h

Ján Staš

výživový poradca Nutris, 9-12:30 h

Princípy stravovania klientov so zameraním na kondíciu a silu – manžment makro- a mikroživín, význam a príklady suplementácie

OBED: 12:30 – 13:30 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

výživový poradca Nutris, odborný garant kurzu, 13:30 – 17:30 h

Praktické prístupy k zostavovaniu jedálničkov – metabolické a iné typológie, špeciálne diéty – zónová diéta, vegetariánstvo, vegánstvo a i.

NEDEĽA – 13. 4., 9 – 17 h

Marián Čambal

9-13 h:

Rozdiely v stravovaní vrcholového športovca a klienta, skúsenosti zo športovej výživy a suplementácie – ako ich aplikovať na bežných klientov. Rôzne výživové nástroje a trendy a pohľad na ne očami športovca (delená strava, sacharidové vlny, vysokoproteínová strava atď.).

OBED: 13-14 h

Karina Antovská

14-17 h

Praktické zásady chudnutia a budovania aktívnej svalovej hmoty u žien (ženské špecifiká, hormonálny profil, rady, triky, suplementy, príbehy klientiek)

PONDELOK – 14. 4., 9 – 17:30 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

výživový poradca Nutris, odborný garant kurzu, 9 – 12:30 h

Tuky vo výžive – výživové odporúčania v oblasti nasýtených a nenasýtených tukov, rozdelenie tukov, technológia výroby jedlých tukov, viscerálny a podkožný tuk, schéma redukcie telesného tuku, obezita a zdravotné riziká vo vzťahu k tukom, tukové tkanivo a hormóny

OBED: 12:30 – 13:30 h

PaeDr. Ing. Jaroslav Jedlička, PhD.

odborník na výživu človeka, VŠ Poľnohospodárska v Nitre, 13:30 – 17:30 h

Makro a mikroživiny vo výžive: fyziológia ich trávenia, prírodný pôvod, diskusia troj pomeru živín, doporučené dávky, nutričný význam, nevýhody technologického spracovania, výber kvalitných potravín

Pitný režim – zásady a pravidlá, druhy nápojov z hľadiska vstrebávania, kvalita vody, komerčné a prírodné nápoje

UTOROK – 15. 4., 9 – 17 h

Mgr. Norbert Fejes

výživový poradca Nutris, 9 – 12:00 h

Nutričná diagnostika klienta, analýza zloženia tela a metabolizmu, rozloženie svalovej hmoty, podkožného tuku, minerálov a vody v tele a v jednotlivých jeho častiach, nutričná diagnostika ako podklad pre optimalizáciu stravovacieho, suplementačného, pitného a pohybového režimu klienta

OBED: 12:00 – 13:00 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

výživový poradca Nutris, odborný garant kurzu, 13:00 – 14:30 h

Podnikanie vo výživovom poradenstve – Možnosti uplatnenia pre výživových poradcov, ako začať s podnikaním, organizácia a vedenie poradenskej praxe, ako si klientov získať a dlhodobo udržať

Ing. Aleš Máslo

výživový poradca Nutris, 14:45 – 17.00 h

Zostavenie jedálnečky pre rôznych klientov, zásady tvorby a podklady, výživové návyky klienta, využitie počítačového programu Nutris k zostavovaniu jedálnečiek

STREDA – 16. 4., 9:00 – 15 h

Ing. Aleš Máslo

výživový poradca Nutris, špecialista na športovú výživu, 9 – 12.00 h

Športová výživa a doplnky stravy - úvod a základná charakteristika využitia v poradenstve, kedy a komu odporúčať doplnky stravy – systematické rozdelenie, podmienky účinnosti, suplementačný plán – zostavenie a spolupráca s klientom, časovanie suplementov, zneužívanie liekov, alternatívy liečiv, doping

OBED: 12:00 – 13:00 h

Skúšobný test: 13:00 – 13:45 h

Ing. Ivan Mach, CSc. 13:45 – 14:30 h

Správne odpovede z testu, Okrúhly stôl – otázky a odpovede

Odovzdanie diplomov: 14:30 h, ukončenie vzdelávacej akcie

Kurz je ukončený **testom**. Po úspešnom absolvovaní testu, absolvent obdrží **Diplom poradcu pre výživu**, na jeho základe je možné požiadať o Živnostenský list. V prípade, že absolvent test nespĺní bude mu účtovaný poplatok 20,- € za opakovanie testu v náhradnom termíne. V prípade, že študent ani tento test úspešne nespĺní, bude mu zadaná téma seminárnej práce – zostavenie výživového a suplementačného plánu či pitného režimu. Pokiaľ seminárnu prácu úspešne obháji, získa Diplom.

Prípadné zmeny v programe sú vyhradené.