

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**



23. 10. – 29. 10. 2015

Praha - Sport Hotel Vestec

Sport Hotel Vestec (www.sport-hotel-vestec.cz/) se nachází v obci Vestec, 11 km od centra Prahy, v blízkosti dálnice D1. Popis cesty je na konci tohoto rozpisu.

Balíček A: 16.700,- Kč zahrnuje: kurz, skriptá, diplom, 6 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji* s koupelnou a televizí, 6 x snídani, 7 x oběd, saunu, wifi. Pro klienty Nutris[®] je po dohodě vyhrazen jeden tenisový kurt.

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

Balíček B: 13.330,- Kč zahrnuje: kurz, skriptá, diplom, 7x oběd, wifi.

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

Odborný program

PÁTEK – 23. 10.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 - 13 h

(odborný garant a zakladatel Nutris®, prezident Aliance výživových poradců®)

Úvod 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 postavení mimo systém zdravotní péče, energie a metabolismus klientů

OBĚD: 13 – 14 h

Prof. MUDr. Libor Víték, 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

výživového 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 alergie, trávení a hormony, insulinová, leptinová a jiné hormonální rezistence (vznik a důsledky), využití v obezitologii, ve sportovní výživě aj.

SOBOTA – 24. 10.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 – 13 h

Makro- a mikroživiny ve výživě: původ, vstřebatelnost, tzv. trojpoměr živin a výživové styly, denní doporučené dávky

Pitný režim: zásady a pravidla, druhy nápojů z hlediska vstřebávání, kvalita vody, komerční a přírodní nápoje, sportovní a iontové nápoje, minerálky

OBĚD: 13 - 14 h

Ing. Renáta Svobodová, PhD.

(výživový poradce Nutris®, mlékárenský technolog) 14 - 17 h

Mléko a mléčné výrobky – jak je doporučovat

Co by měl výživový poradce vědět o technologii zpracování mléka, hygieně výroby a skladování mléčných výrobků, výhody fermentace, jak a podle čeho vybírat jogurty, sýry a další mlékárenské výrobky, nejdůležitější nutriční hodnoty a jak je lze technologicky

ovlivňovat, laktózová intolerance, používané aditivní látky, klady a zápory konzumace kravského mléka, ovčí a kozí mléko a výrobky z nich

NEDĚLE – 25. 10.

MUDr. Dita Pichlerová

(interní lékař – obezitolog, výživový poradce Nutris®) 9 – 12:30 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 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 tzv. režimových opatření

OBĚD: 12:30-13:30 h

Ing. Hana Střítecká, Ph.D.

(výživový poradce Nutris®, Společnost pro výživu) 13:30 – 17 h

Tuky ve výživě a prevenci nemocí

mastné kyseliny: rozdělení a jejich vliv na zdraví, kde se jaké v běžné stravě nacházejí, význam a zdroje nasycených a nenasycených tuků, jaký tuk (olej) si vybrat a pro jaké účely, tuky a ryby – jaké si vybrat, jak vybírat olivový olej a jiné rostlinné oleje

Využití databáze www.zdravapotravina.cz – zásady výběru tzv. zdravých potravin

Legislativní změny v označování potravin a v gastronomii aj. platné od r. 2015

PONDĚLÍ – 26. 10.

PharmDr. Richard Pflieger

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

Výživa a epigenetika – zásady antiagingu ve výživě, přírodní strava a doplňky stravy, výživová 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

OBĚD: 13 - 14 h

Dominika Marková

(výživový poradce Nutris®, kouč) 14 – 17 h

Praktické výživové poradenství: komplexní pohled na klienta, analýza stravovacích návyků a využití psychologické typologie k sestavování jídelníčků klientů, jaké potraviny a pomůcky nabízí dnešní trh k sestavení zdravého jídelníčku, cílený koučink klientů, co je detoxikace, význam stálého vzdělávání výživového poradce

ÚTERÝ – 27. 10.

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 průběhů 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

STŘEDA – 28. 10.

Ing. Ivan Mach, CSc. 9 – 15 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)

Bc. Pavel Samek

(mistr ČR v klasické kulturistice, výživový poradce Nutris) 15:15 – 17 h

Optimalizace receptur doplňků stravy, nastavení suplementace podle potřeb sportovců (fázování, změny dávkování), poměr kvalita-cena u sportovní výživy

ČTVRTEK – 29. 10.

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.