

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

## víkendový kurz Poradce pro výživu **Nutris**<sup>®</sup>



**12. – 28. 9. 2014**  
**Praha - Sport Hotel Vestec**

**Sport Hotel Vestec** ([www.sport-hotel-vestec.cz/](http://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.

**Cena: 11.500,- Kč**

**cena zahrnuje:** kurz, skripta, jeden řádný termín zkoušky (test), certifikát akreditovaný Aliancí výživových poradců ČR

## Odborný program

**PÁTEK – 12. 9.**

**Ing. Ivan Mach, CSc.**

*(odborný garant kurzu, prezident Aliance výživových poradců) 9 - 13 h*

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

**OBĚD: 13 – 14 h**

**Ing. Ivan Mach, CSc. 14 - 17 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

**SOBOTA – 13. 9.**

**MUDr. Dita Pichlerová**

*(interní lékař – obezitolog, výživový poradce Nutris®) 9 - 12:30 h*

**Vztah klient – poradce:** obezita a diabetes 2. typu 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

**OBĚD: 12:30 -13:30 h**

**Ing. Ivan Mach, CSc. 13:30 - 17 h**

**Makro- a mikroživiny ve výživě:** přírodní původ, tzv. trojpoměr živin, doporučené dávky živin a mikroživin, jejich nutriční význam, principy sestavování jídelníčků

**Pitný režim –** zásady a pravidla, druhy nápojů z hlediska vstřebávání, kvalita vody, komerční a přírodní nápoje, minerálky

**NEDELE – 14. 9.**

**Dominika Marková**

*(výživový poradce Nutris®) 9 – 12:30 h*

**Praktické výživové poradenství:** komplexní pohled na klienta, využití nutriční i tělesné diagnostiky, analýzy stravovacích návyků a typologie k sestavování jídelníčků klientů, jaké potraviny a pomůcky nabízí dnešní trh k sestavení zdravého jídelníčku

**OBĚD: 12:30 – 13:30 h**

**Ing. Hana Strítecká, Ph.D.**

*(poradce pro výživu Nutris®, Společnost pro výživu) 13:30 - 17 h*

**Tuky ve výživě a prevence nemocí**

masné 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, dietní opatření a náhrady (výměny) některých složek stravy při kardiovaskulárních onemocněních

## **SOBOTA – 20. 9.**

### **Ing. Aleš Máslo**

*(výživový poradce Nutris®, specialista na sportovní výživu) 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** – aplikace potřeby pohybu klientů do výživového poradenství, tzv. sportovní výživa a její nejčastější příklady použití v praxi

**Postup při sestavování jídelníčku klienta** – I. část (teorie)

**OBĚD: 13 - 14 h**

**Postup při sestavování jídelníčku klienta** – II. část (praxe, počítání)

Aliance výživových poradců ČR – principy, výhody, systém celoživotního vzdělávání poradců

### **Ing. Petra Schaferová**

*(výživový poradce Nutris®) 15:15 - 17 h:*

#### **Praktické výživové poradenství II**

Diagnostika jako nástroj motivace klienta, vstupní měření, kontrolní měření – konzultace: úprava jídelníčku či konceptu stravování a pohybového režimu podle kondice a pokroku klienta, výstupní měření a konzultace – kontrola splnění nutričních, kondičních a antropometrických cílů za určité období, nastavení pokračování spolupráce a případných kontrol, ukázka antropometrického měření a vyhodnocení na studentech

## **NĚDĚLE – 21. 9.**

### **PharmDr. Richard Pflieger**

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

**Výživa a epigenetika, stárnutí organismu** – 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, proč přibývá alergií na lepek a kasein?, co je neomedicína

**OBĚD: 13 – 14 h**

### **Ing. Miroslav Légl**

*(autor knihy Vaříme bez soli) 14 – 17:30 h*

#### **Seminář – diskuse: Co o soli ještě nevíte?**

Sůl, zdravotní rizika a možnosti její redukce v jídelníčku, co jsou to slaná jídla, kdy je sůl nezbytná a kdy je ve výživě balastem, fyziologická role soli, co způsobuje nadbytek soli ve stravě (zvýšený krevní tlak, závislost na soli), lze vařit bez soli?, alternativy soli při přípravě

jídel, sůl a průmyslové zpracování potravin, sůl a stravitelnost, sůl a chuť, motivační příběhy pro klienty, jak na recepty bez soli

## **SOBOTA – 27. 9.**

**Ing. Renáta Svobodová, PhD.**

*(výživový poradce Nutris®, mlékárenský technolog) 9 - 12 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

### **OBĚD: 12 – 13 h**

**Ing. Jiří Plánička**

*(technolog výroby masa, partner Nutris a Aliance výživových poradců ČR) 13 – 17 h*

### **Maso, masné výrobky a náhražky masa – jak je doporučovat**

Maso jako potravina, složení, nutriční hodnoty dle druhů, základy technologie chovu, výroby a šetrného zpracování masa, hygiena skladování a prodeje, jak maso vybírat, bio, tzv. červené x bílé, obsah železa a dalších nutričně významných látek, zásady šetrného skladování, zpracování a úpravy, náhražky masa (Šmakoun, ochutnávka)

## **NĚDĚLE – 28. 9.**

### **Zkušební test: 9 – 9:45 h**

**Bc. Monika Divišová**

*(ředitelka centra Wellnessia, výživový poradce Nutris®) 10 - 12 h*

**Podnikání ve výživovém poradenství** – Možnosti uplatnění pro výživové poradce, jak začít s podnikáním, organizace a vedení poradenské praxe, jak si získat a dlouhodobě klienty udržet

### **OBĚD: 12 – 13 h**

**Ing. Ivan Mach, CSc.** 13 - 14 h

Kulatý stůl – otázky a odpovědi

### **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**

Sportovní 456 (**v navigaci: Praha západ – Vestec – Motel u Krbu**) Sport Hotel je hned za Motelem, vjezd modrou bránou.

252 42 Vestec

Praha – západ

**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.

*Pokud budete potřebovat **ubytování ( se slevou)**, kontaktujte prosím přímo recepci hotelu:  
telefon: [+420 777 773 139](tel:+420777773139), [+420 242 441 414](tel:+420242441414), heslo **Nutris** ☺*