

Společnost **Nutris**[®], pořadatel odborných seminářů a kurzů
(www.nutris.net)

pořádá

**PRAKTICKÝ TECHNOLOGICKÝ SEMINÁŘ – LABORATORNÍ
CVIČENÍ**

Namíchej si svůj protein!



Základy individuální proteinové suplementace

12. 3. 2017 (9 – 16 h)

Místo: Praha – Sport Hotel Vestec

Přihlášky: www.nutris.net (počet míst omezen!)

Cena: 2790,- Kč (v ceně je 1 kg vzorku vlastního proteinu)

Program:

9 – 10 h

Ing. Ivan Mach, CSc., chemický technolog, výživový poradce

Proteinová suplementace

Charakteristika a rozdělení proteinů dle původu a zpracování, výroba a vlastnosti koncentrátů, isolátů, peptidů a aminokyselin, speciální technologie výroby, metabolismus bílkovin, fyziologie jejich trávení

10.15 – 12 h

PharmDr. Richard Pfleger, farmaceut, výživový poradce, chemicko-farmaceutický technolog

Jak vybírat proteinové koktejly, aby měly efekt na růst svalů a regeneraci, maximální dávka proteinů, proteiny v ketodietě, insulinotropní efekt proteinů a jak ho snížit

Oběd: 12- 13 h

13-15 h

Praktická část (4 skupiny) – namíchej si svůj vlastní protein!

Jak vybrat „správný“ protein na míru (dle sezóny, chuťových požadavků, konzistence apod.) – praktické laboratorně-technologické cvičení pod vedením technologa: výběr složek, jejich vážení, **míchání a adjustace vzorku vlastního proteinu na míru (1 kg), který si účastník semináře odnese s sebou, ochutnávka a její vyhodnocení odborníkem**

15.15-16 h

Závěr

Diskuse, shrnutí hlavních principů výběru proteinových směsí – na údržbu, budování svalové hmoty a její regeneraci, při keto-dietě (na hubnutí)

Místo a ubytování:

Sport Hotel Vestec

Sportovní 456 (v navigaci: **Praha západ – Vestec – Motel u Krbu, Jezerní ul.**)

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 (zastávka je u LIDLu) – na zastávku Vestec Safina (po vystoupení se musíte vrátit po silnici zpět, je možné jít kus po parkovišti, cca po 350 m uvidíte Motel U Krbu, 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, kontaktujte prosím přímo recepci hotelu:

telefon: +420 777 773 139, +420 242 441 414, heslo Nutris ☺

Případné změny programu jsou vyhrazeny!