

Nutris[®]

organizátor odborných kurzov a seminárov o výžive a doplnkoch stravy od r. 2004
(www.nutris.net)

v spolupráci s
akreditovaným vzdelávacím zariadením Ministerstva školstva SR
Športové poradenstvo – Inform, s. r. o.,
(www.informs.sk)

organizujú certifikovaný vzdelávací kurz

Poradca pre športovú výživu

3. – 5. 3. + 17. 6. – 19. 3. 2017

Športové centrum FANATIX, Dunajská 23, 811 08,
Bratislava-Staré mesto

Prihlášky a informácie: cez www.informs.sk alebo www.nutris.net

Cena: 450 eur zahŕňa: kurz, skriptá, diplom

Odborný program

PIATOK 3. 3.: 10 – 17:30 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

odborný garant kurzu, výživový poradca Nutris®

Športová výživa – minimalizácia zdravotných rizík a prevencia, postavenie výživového poradenstva a jeho ciele v systéme komplexnej starostlivosti o klienta-športovca, charakteristika kvalifikácie špecialistu – poradcu športovej výživy

Základy športovej výživy: Systémový prístup, komplexné potraviny, zdravotné riziká a minimalizácia týchto rizík, bazálny metabolizmus a energetické pomery v jedálničku športovca – ako s nimi pracovať

OBED: 13 – 14 h

Doc. PaedDr. Ing. Jaroslav Jedlička, PhD.

odborník na výživu človeka, VŠ Poľnohospodárska v Nitre

Makro a mikroživiny vo výžive športovca, fyziológia ich trávenia, prírodný pôvod, diskusia trojpomeru živín a doporučené dávky, nevýhody technologického spracovania a výber kvalitných a „zdravých“ potravín, prerušované hladovanie (intermittend fasting) a iné princípy stravovania, riziká všadeprítomných estrogénov, výživa starších športovcov

SOBOTA 4. 3.: 9 – 17 h

Mgr. Juraj Laco, PhD.

biochemik, Prírodovedecká fakulta UK, lektor kurzov spoločností Inform&Nutris

Manažment tukov, sacharidov a lepku v športovej výžive (silové vs. silovo-vytrvalostné športy). Výhody a nevýhody tukov, ich kombinovanie s bielkovinami a sacharidmi, výber vhodných tukov a ich množstvo v závislosti na typoch jedálničkov, moderné smery nutričnej a biochemickej podpory efektívnosti tréningu športovcov

OBED: 12 – 13 h

Ing. Ivan Mach, CSc.

Praktický postup zostavenie jedálnička pre športovcov podľa záťaže, druhu športu atd., zásady tvorby a podklady (podľa vzoru v skriptách)

NEDEĽA 5. 3.: 9 – 13 h

Ing. Marta Horáčková *majsterka ČSSR v športovej kulturistike, kondičná trénerka, výživová poradkyňa Nutris®, publicistka v Muscle&Fitness*

Rozdiely v stravovaní (bývalej) športovkyne a bežnej klientky, skúsenosti zo športovej výživy a suplementácie – ako ich aplikovať na bežných klientov, rôzne výživové a motivačné nástroje vo fitku, ako sa stavať k výživovým trendom (delená strava, paleo-

atd.), ako pracovať s tzv. vzorovými jedálňami – skúsenosti z dlhoročného manažmentu súťaže Do formy s Muscle&Fitness

OBED: 13 - 14 h

Mgr. Žaneta Csáderová, PhD.

poradca športovej výživy Nutris, riaditeľka ADA-SR

Protiklad výživy (suplementov) a doping, dopingová situácia v SR a vo svete, telesná a nutričná diagnostika športovcov, záťažové testy športovcov, meranie tepovej frekvencie a ďalších laboratórnych somatometricko-nutričných parametrov klienta ako nástrojov k nastaveniu optimálnej fyzickej záťaže a jedálneho lístku

PIATOK 17. 3.: 9.00 – 17.00 h

Ing. Michal Duchoň

výživový poradca Nutris, tréner fitness, tvorca webu fitnessa.sk

Ako motivovať športovcov ku zmene vo výžive a pohybovom režime, ako nastaviť motiváciu a stimuláciu, nejde o ponúknutie návodu (jedálneho lístku), ako sa dostať z krízy, ako nastaviť reálny a funkčný postup s výživovým poradcom, ako klienta-športovca viesť k vlastnej zodpovednosti za zdravie, psychologické typy športovcov

OBED: 12 – 13 h

Mgr. Pavol Ferenc, PhD.

odborný garant kurzu, tréner V. kv. stupňa v kulturistike a fitness, zakladateľ Európskej športovej organizácie ICompete Europe /www.icompeteeurope.eu/.

Výživové a suplementačné tipy na efektívne využitie prípravného obdobia na záverečnú predsúťažnú prípravu vo výkonnostnej a vrcholovej kulturistike, sacharidové vlny, superkompenzácia a energizácia svalstva, výber doplnkov výživy, ako na rysovanie svalstva v praxi (eliminácia podkožnej vody ai.)

SOBOTA 18. 3.: 9 – 17 h

Mgr. Juraj Laco, PhD.

biochemik, Prírodovedecká fakulta UK, lektor kurzov spoločností Inform&Nutris

Biochemické parametre krvi a hormonálny profil športovca, biochemické nástroje k diagnostike metabolizmu, **používané** rutinné a špeciálne ukazovatele, ich získavanie, význam a interpretácia, stanovenie tzv. únavových parametrov, tzv. pečňové testy a čo ukazujú, používanie ukazovateľov tzv. oxidačného stresu, ukážky a príklady biochemického hodnotenia športovcov

OBED: 12 – 13 h

Bc. Ján Staš

Športová výživa – postavenie a dôležitosť doplnkov výživy v nej

Úvod a základná charakteristika využitia suplementov v poradenstve, kedy a komu odporúčať doplnky stravy – systematické rozdelenie, podmienky účinnosti (bioaktivity)

NEDEĽA 19. 3.: 8 – 16 h

Bc. Ján Staš

Pitný režim športovca – zásady a pravidlá, druhy nápojov z hľadiska vstrebávania, kvalita vody, úloha kávy ako stimulačného nápoja, komerčné a prírodné nápoje

OBED: 11 – 12 h

Ing. Monika Ludášová

trénerka, výživová poradkyňa, víťazka súťaže Do formy s M&F

Praktické zásady rysovania i budovania svalovej hmoty, individuálnosť stravovania i tréningu, dlhodobó neefektívne cesty, zdravotné riziká pri chudnutí žien, príbehy klientok a ako ich viesť k súťažnému (osobnému) úspechu

Skúšobný test

14:00 – 14:45 h

Skúšobná komisia: Ing. Ivan Mach, CSc., Mgr. Pavol Ferenc, PhD.

Správne odpovede z testu, okrúhly stôl: obsah kurzu – otázky a odpovede

Odozdanie diplomov

cca 16 h, ukončenie vzdelávacej akcie

Kurz je ukončený **testom**. Po úspešnom absolvovaní testu absolvent dostane **Diplom poradcu pre výživu**, na jeho základe je možné požiadať o **Živnostenský list**. V prípade, že absolvent test nespĺní, bude mu účtovaný poplatok 30,- € 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.