

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

# Prodloužený základní kurz **PORADCE PRO VÝŽIVU**

**22. – 25. 2. + 1. – 4. 3. 2018**

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

**Balíček A:** 18.000 Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom, 6 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji\* s koupelnou a televizí, 6 x snídaní, 7 x oběd

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

**Balíček B:** 14.800 Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom, 7 x oběd

**Balíček C:** 13.700 Kč zahrnuje: kurz, skripta, diplom

**Pro absolventy kurzu VIP cena 600 Kč na semináře Sestavování jídelníčku nebo Sportovní výživa ([www.nutris.net](http://www.nutris.net)). Do poznámky v přihlášce uveďte VIP sleva :-)**

Program:

**ČTVRTEK – 22. 2.**

9 - 13 h

**Ing. Ivan Mach, CSc.** (odborný garant a zakladatel Nutris®, autor knih o fitness a o výživě)

**Základy výživového poradenství:** kvalifikace výživového poradce a jeho postavení mimo systém zdravotní péče, postavení výživového poradenství a jeho cíle – komplexní péče o klienta, výživa – zdravotní rizika a prevence, biologie závislosti, co je to „mozkový hlad“, energie a metabolismus klientů

**OBĚD: 13 - 14 h**

14 - 17 h

**Prof. MUDr. Libor Víték, PhD, MBA** (Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. lékařské fakulty UK v Praze, výživový poradce Sportvital)

**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 alergeny, trávení a hormony, insulinová, leptinová a jiné hormonální rezistence (vznik a důsledky)

## **PÁTEK – 23. 2.**

9 - 10:30 h

**Ing. Petra Schäferová** (lektorka a výživová poradkyně Nutris®)

**Základy objektivní diagnostiky klientů, praktická ukázka práce s bioimpedanční vahou**, 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

10:30 h - 15:30 h

**Ing. Ivan Mach, CSc.**

**Základní principy výživového poradenství** vycházející z fyziologie trávicí soustavy, princip decentralizace, úloha stresu, psychologické nástroje výživového poradce, práce s makro- a mikroživinami ve výživovém poradenství (trojpoměr, DDD)

## **OBĚD: 13 - 14 h**

15:30 - 17 h

**Ing. Ivana Kabelková** (profesionální výživová konzultantka, výživová poradkyně Nutris®)

**Jak vybírat z tržní nabídky potravin**, co je to nutriční kvalita, jak snížit množství přidaného cukru, soli a aditivních látek, práce s nutričními hodnotami (etikety), příklady jednoduchých výpočtů podle etiket

## **SOBOTA – 24. 2.**

9 - 13 h

**PharmDr. Richard Pflieger** (výživový poradce, farmakolog, autor receptur doplňků stravy a léčiv)

**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, výživa dětí s poruchami autistického spektra a ADHD

## **OBĚD: 13 - 14 h**

14 - 17 h

**MUDr. Dana Maňasková** (poradce a školitel Metabolic Balance, asistující lékař v Centru preventivní medicíny Praha)

**Příběhy a úspěchy mých klientů** – ukázky jejich jídelníčků a suplementace, postupy vyvažování stravy podle metabolismu klienta, metabolismus tuků, sacharidů a bílkovin – aby látková přeměna probíhala co nejeftivněji, „metabolický“ význam vitaminů skupiny B

## **NEDELE – 25. 2.**

9 - 13 h

**Ing. Ivan Mach, CSc.**

**Postup při sestavování jídelníčku klienta** – teorie, praxe, příklady výpočtů, hmotnostních a energetických bilancí, kdy má význam používat tzv. programy k sestavování jídelníčků (princip, ukázky)

### **OBĚD: 13 - 14 h**

14 - 17 h

**MUDr. Ondřej Nývlt** (lékař – výživový poradce, předseda vědecko-lékařské rady Svět zdraví)

**Vztah klient – výživový poradce**, příznaky civilizačních nemocí a jak oddálit jejich nástup u klientů, kdy je bezpodmínečně nutná spolupráce poradce resp. klienta s lékařem, limitované možnosti dnešní farmakologie, obezitologie, kardiologie, diabetologie a onkologie, využití bio-impedanční diagnostiky a lékařské biochemie

## **ČTVRTEK - 1. 3.**

9 - 11 h

**Bc. Monika Divišová** (ředitelka výživově-poradenského centra Wellnessia, výživový poradce Nutris®)

**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, profese vs. profesionalita, celoživotní vzdělávání

11:15 - 13 h

**Bc. Monika Divišová, Ing. Ivan Mach, CSc.**

**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**

14 - 16 h

**Bc. Monika Divišová, Ing. Ivan Mach, CSc.**

Pokračování dopoledního semináře: Výživové poradenství v praxi

## **PÁTEK – 2. 3.**

9 - 13 h

**Bc. Ján Staš** (výživový poradce Nutris®)

**Úvod do sportovní výživy**, strava před a po tréninku, význam jednotlivých živin a jejich management podle sportovní zátěže, úloha hormonů při stimulaci sportovního výkonu, základy sportovní zátěžové a biochemické diagnostiky

### **OBĚD: 13 - 14 h**

14 - 15:30 h

**Jiří Vosecký** (osobní trenér, výživový poradce Nutris®), **Ing. Nora Kováčsová** (výživová poradkyně Nutris, manažerka farmakologického vývoje)

**Využití biochemických parametrů klienta ve výživově-poradenské praxi**, obecné a individuální meze jednotlivých diagnostických parametrů, hladiny cholesterolu, homocysteinu, vitamínu D a dalších parametrů a „práce“ s nimi v praxi výživové ho poradce, jak sestavit individuální požadavky na tzv. preventivní prohlídku u praktického lékaře

15:30 - 17:30 h

**Ing. Jakub Milý** (výživový poradce Nutris, vítěz soutěží v naturální kulturistice, výživový kouč a trenér)

**Úvod do praktického psychokoučování klienta, příručka pro změnu zvyků/chování klienta** v kostce – Nastavení cílů, vyzdvižení pravých hodnot a benefitů změny, postup překonávání překážek, postup motivačního rozhovoru, sociální začlenění v rámci změny, posílení sebedůvěry, motivace. Nástroje použitelné mimo oblast výživy – zvyšování psychické i fyzické kapacity příběhy mých klientů, proč je např. hubnutí „v hlavě“

### **SOBOTA – 3. 3.**

9 - 12 h

**PharmDr. Richard Pflieger**

**Je možná prevence (civilizačních) nemocí výživou a doplňky stravy?**

Nádorová onemocnění, ledvinová onemocnění, poruchy plodnosti u mužů a žen, kalorická restrikce a ketodieta – použití a význam

### **OBĚD: 12 - 13 h**

13 - 15:30 h

**Prof. Dr. Anna Strunecká, DrSc.** (profesorka fyziologie, autorka titulů Doba jedová I, II, Varovné signály očkování, Babské rady, Stop cukrovce)

**Co je prediabetes a diabetes 1., 2. a 3. typu**, základní kameny jejich prevence a léčby, fyziologické účinky insulinu, insulinová rezistence, lze cukrovku nefarmakologicky léčit, role insulinové rezistence u Alzheimerovy nemoci, potraviny a suplementy s prokázanými antidiabetickými účinky

15:30 - 17:30 h

**Ing. Ivan Mach, CSc.**

**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 – integrace pohybových aktivit a sportování klientů do výživového poradenství

### **NEDĚLE – 4. 3.**

8 - 9 h

**Zkušební test**

9:15 - 12 h

**MUDr. Petra Heczková** (praktická lékařka pro děti a dorost, výživová poradkyně Nutris®)

**Úvod do tzv. dětské výživy**, zásady dětské výživy podle věku, primární prevence výživou začíná již v rodině, příběhy dětí a rodičů – výživové intervence, jak na přibývající intolerace a alergie

12 - 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.