



organizuje kurz :

## Poradca pre výživu v športe

podľa odseku 27.2.17 pre poradenskú činnosť v oblasti zdravého životného štýlu a zdravej výživy v SR\*



### KEDY:

16.- 17. SEPTEMBER 2017  
+ 30.9. - 1. OKTÓBER 2017  
+ 7.- 8. OKTÓBER 2017

**KDE:** fitnesscentrum RELAX GYM,  
ul. Internátna 7108,  
Banská Bystrica

**PREDNÁŠAJÚ:** **Mgr. Pavol Ferenc, PhD.** (vzdelávanie v športe, fitness a výžive, os. tréner V.kv. stupňa v kult & fitness), **Doc. Ing. Jaroslav Jedlička, PhD.** (VŠ Polnohospodárska Nitra, odborník na výživu človeka), **Mgr. Juraj Laco, PhD.** (biochemik, SAV SR, Nutričný poradca), **MUDr. Adrian Mrva, MUDr. Ján Grauzel, PhD.** (športový lekár Slovan Bratislava KHL, Sportclinic, traumatológ), **Mgr. Žaneta Csáderová, PhD.** (riaditeľka ADA SR, Nutričná poradkyňa)

### Témy prednášok:

- Tráviaca sústava a vstrebávanie živín / Základy výživy
- Makroživiny / Mikroživiny / Voda a pitný režim / Systémový prístup
- Manažment tukov, sacharidov a lepku vo výžive / Éčka a alergény v potravinách / Obezita ako hrozba / Výživové odporúčania pri ochoreniach
- Princípy stravovania klientov so zameraním na kondíciu a silu / Káva a kofeín ako stimulanty v športovej výžive / Zostavenie jedálneho lístka pre športovcov
- Rozdiely v stravovaní vrcholového športovca a klienta / Sacharidové vlny a rysovanie svalstva v praxi / Športová výživa - minimalizácia zdravotných rizík a prevencia
- Praktické zásady chudnutia, rysovania a budovania svalovej hmoty u žien / Pitný režim a vitaminácia športovca v jeho šp. príprave
- Nutričná diagnostika klienta, analýza zloženia tela a metabolizmu / Somatotypy / Práca s klientom (metodika + legislatíva), kódex výživového poradcu
- Športová výživa a doplnky stravy (systematické rozdelenie, podmienky súčasnosti)

**Cena kurzu 248€**  
zahŕňa :

- prednášky 45 vyuč. hodín
- skriptá
- absolvent. diplom
- občerstvenie
- dobrú náladu :)

Prihlášky posielajte:

Do 11.9.2017 a na:  
[info@informs.sk](mailto:info@informs.sk)

### Kurz sa končí:

- absolvovaním testu  
- obdržaním  
**Osvedčenia o absolvovaní špecializovaného kurzu: PORADCA PRE VÝŽIVU ČLOVEKA, alebo PRE VÝŽIVU V ŠPORTE, spec. FITNESS.**

### Ďalšie informácie:

[www.informs.sk](http://www.informs.sk)

\* info pre podnikanie v odbore - Odporúčaný zoznam najčastejšie používaných voľných živností, ktoré vypracovalo Ministerstvo vnútra SR. Zaujemca o podnikanie na území Slovenskej republiky môže uviesť aj iné označenie živnosti. Podmienkou však je, aby bola pri takomto postupe dodržaná požiadavka určitosti i zrozumiteľnosti predmetu podnikania, ktorá je rozhodujúcim kritériom pri posudzovaní označenia živnosti v správnom (živnostenskom) konaní.