



organizuje školenie

**Poradca pre výživu v športe a podľa odseku 27.2.17  
Poradenskú činnosť v oblasti zdravého životného štýlu  
zdravej výživy v SR\***



**KEDY:**

24. - 25. Február 2018

v čase 9.00 - 19.00

**KDE:**

Expreska, Námestie sv. Egídia 16/37  
05801, POPRAD

**PREDNÁŠAJÚ:** **Doc. Ing. Jaroslav Jedlička, PhD.** (VŠ Polnohospodárska Nitra, odborník na výživu človeka)

**Mgr. Pavol Ferenc, PhD.** (FTVŠ-UK, vzdelávanie v športe, šp. výživa, fitness, tréner V.kv.st.v kultúre fitness)

**Mgr. Juraj Laco, PhD.** (biochemik, SAV SR, Nutričný poradca, tréner Inform, s.r.o.),

**MUDr. Ján Grauzel, PhD.** (športový lekár Slovan Bratislava KHL, Sportclinic, traumatológ)

**Mgr. Žaneta Csáderová, PhD.** (riaditeľka ADA SR, Nutričná poradkyňa, MŠ SR)

**Témy  
prednášok:**

- Tráviaca sústava a vstrebávanie živín, Fyziológia a biochémia výživy človeka - makroživiny
- Tvorba zdravej stravy, výber tukov, sacharidov a obmedzenie lepku; Éčka a alergény v potravinách, Obezita ako hrozba, Výživové odporúčania pri ochoreniach onkologických, alergény, doporučená literatúra
- Nutrigenetika, Rýchla redukcia tukov, Tvorba jedálneho lístka klientov; Káva a kofeín ako stimulanty - zdravotné aspekty
- Zostavenie jedálneho lístka pre športovcov; Voda a pitný režim, Fytochemikálie - uč. texty skriptá
- Rozdiely v stravovaní výživových štýlov, Rysovanie svalstva v praxi; Pestrosť jedálneho lístka, Krvné testy a normy
- Praktické zásady chudnutia u žien; Pitný režim, Doporučená literatúra - skriptá, knihy
- Nutričná diagnostika klienta, analýza zloženia tela a metabolizmu; Somatotypy, Zónová diéta
- Komunikácia s klientom (metodika + legislatíva), kódex výživového poradcu, Paleo stravovanie

**Cena školenia 95€**  
zahŕňa :

Prednášky- 20 vyuč. hodín,  
Skriptá, absolvent. diplom,  
Občerstvenie káva, minerálka,  
a dobrú náladu :)

Bank. spojenie, č.ú - IBAN :

SK881100000002626225032

Prihlášky môžete  
posielať na mail:

**info@informs.sk**

**www.informs.sk**

**Kurz sa končí**

**absolvovaním testu.**

**Absolvent obdrží -**

**Osvvedčenie o absolvovaní**

**špecializovaného kurzu**

**PORADCA PRE VÝŽIVU**

**ČLOVEKA, PRE VÝŽIVU V**

**ŠPORTE, v špecializácii**

**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.  
Záujemca o podnikanie na území  
Slovenskej republiky môže uviesť aj  
iné označenie živnosti. Podmienkou  
však je, aby bola pri takomto postupe  
dodržiavaná požiadavka určitej  
izrozumiteľnosti predmetu podnikania,  
ktorá je rozhodujúcim kritériom pri  
posudzovaní označenia živnosti v  
správnom (živnostenskom) konaní.