



Společnost **Nutris**, pořadatel odborných kurzů a seminářů o výživě, sportovní výživě a doplňcích stravy (**www.nutris.net**),
ve spolupráci s **Aliancí výživových poradců ČR**
(**www.aliance-vyziva.cz**)

pořádá

Velký certifikovaný kurz o sportovní výživě, suplementaci a dopingů

Termín konání: 19. - 23. října 2012 (pátek - úterý)

Místo konání: Exkluzivně ve Sportovním centru Nymburk (www.scnb.cz)
s mnohaletou tradicí



Program: kurz dle rozpisu přednášek, 2x kulatý stůl, test, seznamovací večer, všestranné sportovní vyžití

Stravování a ubytování: plná penze a ubytování ve dvoulůžkových pokojích, ve Sportovním centru, kde se připravují nejlepší sportovci a reprezentanti ČR

Přihlášky: Zájem o účast na semináři zasílejte na email seminare@aliance-vyziva.cz. Obratem Vám zašleme přihlášku, podklady pro uhrazení účasti a další organizační informace.

Odborný program

PÁTEK 19.10.:

do 13:30 hodin: příjezd, registrace

14:00 - 15:30 hodin:

Ing. I. Mach, CSc. (odborný garant kurzu)

Úvod: Moderní sportovní výživa, její vymezení a historie, význam pro sportovní přípravu a regeneraci

15:45 - 18:00 hodin:

Ing. A. Máslo (poradce pro výživu Nutris)

Sportovní doplňky stravy – charakteristika doplňků stravy a sportovní výživy, jak dělíme speciální doplňky stravy pro sportovce, jak cíleně vybírat a doporučovat sportovní výživu

SOBOTA 20.10.:

9:00 - 10:50 hodin:

Bc. P. Jež (poradce pro výživu Nutris, Česká federace Nordic Fitness)

Fyziologické parametry sportovce jako východisko úspěšné aplikace výživového plánu pro sportovce

11:00 - 12:30 hodin:

Bc. P. Jež (poradce pro výživu Nutris, Česká Federace Nordic Fitness)

Případová studie: Tvorba a aplikace individuálních výživových plánů (běžec na lyžích jako příklad)

12:30 – 13.30 hodin: oběd

13:30 – 15:30 hodin:

Ing. A. Máslo (poradce pro výživu Nutris)

Sportovní výživa při kardioaktivitách

15:45 – 18:00 hodin:

Mgr. J. Pilný (výživový poradce Nutris)

Ukázky praktického využití synergických principů strava-trénink-denní program u silových sportovců a management hmotnosti

NEDĚLE 21.10.:

9:00 - 12:00 hodin:

J. Borkovec (výživový poradce Nutris, mistr světa v kulturistice)

Celoroční přípravný cyklus vrcholového sportovce v silových sportech a jeho provázání s výživou

12:00 - 13:00 hodin oběd

13:00 - 15:00 hodin:

RNDr. P. Fořt, CSc. (zakladatel sportovní výživy v ČR, lektor Nutris)

Nejpalčivější otázky výživových poradců – nejběžnější dotazy klientů a jak na ně odpovídám já

15:10 - 18:00 hodin:

RNDr. P. Fořt, CSc. (zakladatel oboru sportovní výživy v ČR, lektor Nutris), **Ing. I. Mach, CSc.** (spoluautor novinky *Výživa sportovců a sportovní výkon*, Karolinum 2012)

Otevřené diskusní fórum – ptejte se mě, na co chcete...

PONDĚLÍ 22.10.:

9:00 - 10:00 hodin:

Seminář: Laboratoř výživového poradce: test na volné radikály (Biomedica), stanovení pH moči, sporttester, diagnostická váha Tanita, program Nutris pro výživové poradce aj.

10:00 – 12:00 hodin:

RNDr. J. Chlumský

Doping v olympijských i neolympijských sportech (aktuální změny v dopingové legislativě, prevence dopingů, film o odběrech vzorků s komentářem)

12:00 - 13:00 hodin oběd

13:00 - 15:30 hodin:

Celoroční přípravný cyklus vytrvalostního sportovce, provázání s výživou a vzájemné synergické vazby výživa-sport

15:45 - 18:30 hodin:

M. Divišová

Praktická přednáška o výživovém poradenství, redukci hmotnosti a vztahu k doplňkům stravy

ÚTERÝ 23.10.:

9:00 - 10:00 hodin:

Zkušební test

10:15 - 12:30 hodin:

Kulatý stůl: Bc. P. Samek (výživový poradce Nutris)

Různé výživové trendy a pohled na ně očima sportovců (dělená strava, sacharidové vlny atd.)

12:30 - 13:30 hodin oběd

13:30 - 14:00 hodin:

Ing. A. Máslo (odborný garant kurzu)

Představení software Nutris pro správné nastavení jídelníčku

14:00 - 14:30 hodin:

Předání certifikátů, zhodnocení kurzu

Pro koho je kurz především určen:

- sportovní a osobní trenéři (mládež, junioři, dospělí)
- výživoví poradci a specialisté na výživu
- obsluha fitcenter, instruktoři, cvičitelé
- zástupce výrobců sportovní výživy a suplementů

Pořadatel a kontakt pro doplňující informace:

Pořadatel:

- společnost Nutris: www.nutris.net,
- pod záštitou Aliance výživových poradců ČR: www.aliance-vyziva.cz

Odborný garant kurzu:

- Ing. I. Mach, CSc., president Aliance výživových poradců ČR

Kontakt na pořadatele:

- email: seminare@aliance-vyziva.cz
- kontaktní osoba: Ing. Aleš Máslo, lektor Nutris

Případné změny programu vyhrazeny!

Těšíme se na Vás!