

TRÉNINGOVÁ AKADEMIA MILETIČKA, Prvá nutričná spoločnosť, s.r.o  
a Nutris® & FMG Centrum Výživy a Tréningu  
Vás pozývajú na

## EXKLUZÍVNY KURZ

### NUTRIČNÉ PORADENSTVO, DOPLNKY ŠPORTOVEJ VÝŽIVY A ŠPORTOVÝ VÝKON

Témy:

1. **Novinky vo výžive** - mýty vo výžive ( lepok, tuky, cukor, nové druhy stravovania )
2. **Základy výživy športovca** - základy trávenia živín, špecifické rozdiely v športoch, aplikácia teórie do praxe s klientom
3. **Športová endokrinológia** - ako hormóny ovplyvňujú fyzickú aktivitu a naopak
4. **Nutričná endokrinológia** - ako hormóny ovplyvňujú stravovanie a naopak
5. **Stravovací plán** - skladba, zostavenie jedálneho režimu
6. **Základy metabolizmu** - metabolická typológia
7. **Práca a nutričný režim pre klientov s nadváhou**
8. **Filozofia projektu „za 100 dní do formy“**
9. **Pravda o potravinách** - funkčné potraviny
10. **Voda a pitný režim** - regulovanie príjmu v športe
11. **Výživa v športe** - doplnky výživy
12. **Využitie výživy pri riešení zdravotných problémov**

**Lektori:**

**Ing. Ivan Mach, CSc.,**

Zakladateľ a odborný garant spoločnosti Nutris® a prezident  
Aliancie výživových poradcov ČR

**MUDr. Boris Bajer,**

SAV – Biomedicínske Centrum a FMG Centrum Výživy  
a Tréningu

**Bc. František Albert,** fitness a výživa

**Mgr. Matúš Albert,** fitness a výživa

**TERMÍN KONANIA:**

**23.-24.09.2017**

**MIESTO KONANIA:**

**TRÉNINGOVÁ AKADEMIA,  
MILETIČOVA 17/B,  
821 08 BRATISLAVA**

**STRETNUTIE**

**ÚČASTNÍKOV:**

**SOBOTA, 23.09.2017, 08:30  
PRED BUDOVOU AKADEMIE**

**MAPA (KLIKNI)**



**CENA:**

**219,-€/ OSOBA**

**(V CENE SÚ ZAHNUTÉ  
UČEBNÉ MATERIÁLY,  
CERTIFIKÁT,  
OBČERSTVENIE  
A PARKOVANIE)**

Svoju účasť na kurze potvrdte do **15.9.2017** Dr. Robertovi Brimichovi, riaditeľovi Tréningovej akadémie na e-mailovej adrese [robert.brimich@treningovaakademia.sk](mailto:robert.brimich@treningovaakademia.sk) alebo na tel. čísle **+421 (0) 905 316 622**.

Úhradu poplatku za kurz zrealizujte najneskôr do **20.9.2017** na číslo účtu / IBAN : **SK5611110000001104473018**, Prvá Nutričná spoločnosť s.r.o. Do poznámky pre príjemcu uveďte **svoje meno**.

**Maximálny počet účastníkov je 25 osôb.**

Absolventi kurzu získajú certifikát **Nutričné poradenstvo a výživa v športe** (v súlade s odporúčaním Rady EÚ o potvrdzovaní neformálneho vzdelávania z roku 2012).



1. NUTRIČNÁ  
SPOLOČNOSŤ

