

**Prvá nutričná spoločnosť, s.r.o**  
[www.nutricnaspolocnost.com](http://www.nutricnaspolocnost.com)

organizuje kurz

**NUTRIČNÉ PORADENSTVO A VÝŽIVA V ŠPORTE**

Termín kurzu : 28. – 29.novembra

Miesto : Wellfit Club , Fazul'ová 7 , Bratislava  
( budova spoločnosti DELL )

Zraz účastníkov – 28.novembra , sobota , 8,30 v budove DELL , Fazul'ová 7 v Bratislave

Tematický obsah kurzu :

- 1, kulturistika , fitnes a výživa
- 2, výživa pretekára pred súťažou
- 3, základy metabolizmu , metabolická typológia
- 4, vnútorné hormonálne prostredie a telesné cvičenia
- 5, súčasné trendy vo výžive
- 6, práca a nutričný režim pre klientov s nadváhou
- 7, filozofia projektu „za 100 dní do formy“
- 8, stravovací plán , skladba , zostavenie jedálničkov
- 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
- 13, základy prvej pomoci

Lektori workshopu :

PaedDr. Róbert Brimich – odborný garant workshopu , výživový expert

Ing. Veronika Hanáková –diétológ , biochemik a patofyziológ

Bc. František Albert – fitnes a výživa

Mgr. Matúš Albert – fitnes a výživa

MUDr. František Žák – výživa a šport

Prof. Peter Šimon –potravínová chémia a technológia

Cena 315 € / osoba \* v cene sú učebné materiály , certifikát , občerstvenie

Absolventi kurzu obdržia certifikát – **Nutričné poradenstvo a výživa v športe** – v súlade s odporúčaním Rady EU o potvrdzovaní neformálneho vzdelávania z roku 2012 - oprávnenie pre živnostenské účely.

Svoju účasť na kurze potvrd'zte do 13. novembra 2015 na e-mailovej adrese :

[robert\\_brimich@dell.com](mailto:robert_brimich@dell.com) alebo telefonicky – 0905 316622 . Príslušnú úhradu za kurz zrealizujte do 20.novembra 2015 :

**Unicreditbank , číslo účtu – 6863908003 , kód banky – 1111.Nezabudnite uviesť meno. !!!**

**Pre akékoľvek informácie neváhajte volať 0905 316622.Tešíme sa na vašu účasť!!!**