

NOVINKA NA SLOVENSKU

Spoločnosť **Nutris**
organizátor odborných kurzov a seminárov
o výžive a doplnkoch stravy (www.nutris.net)



v spolupráci s

Alianciou výživových poradcov ČR (www.aliencie-vyziva.cz)



a

FITNESS CENTRUM VITALIS s.r.o. (www.vitalis.eu.sk)



organizujú

CERTIFIKOVANÝ KURZ ŠPORTOVEJ VÝŽIVY

3. – 4. november 2012

Topoľčany – FITNESS CENTRUM VITALIS

Program: kurz podľa rozpisu prednášok, test, relaxačný program (www.hotelkastiel.com),
športové vyžitie (www.vitalis.eu.sk)

Stravovanie a ubytovanie

Každý si môže vybrať balíček podľa svojho vlastného výberu od plnej penzie a ubytovania
v dvojizbových izbách, až po samostatnú účasť bez stravy a ubytovania.

Prednášajúci:

- Ing. Ivan Mach, CSc. – odborný garant kurzu
- PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD. - expert na výživu, životosprávu a funkčnú kondíciu
- MUDr. Dušan Hamar, CSc. – predseda Slovenskej spoločnosti telovýchovného lekárstva, spolupracovník Muscle&Fitness
- Andrej Mariássy – výživový poradca, tréner
- Ing. Aleš Máslo – výživový poradca Nutris
- Ing. Peter Tatarka – absolútny majster Európy v kulturistike, tréner
- Ján Hubinský – medzinárodný profesionálny fitness tréner

Odborný program

SOBOTA 3.11.

do 8:30 hod.: príjazd do fitness centra, registrácia

9:00 - 10:00 hod.:

Ing. I. Mach, CSc.

Úvod: Moderná športová výživa, jej vymedzenie a zásadný význam pre športovú prípravu a regeneráciu

10:00 – 12:30 hod.:

PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

Využitie aminokyselín na rozvoj a regeneráciu svalovej hmoty, proteínové výživové doplnky – skúsenosti z vývoja

12:30 – 14:00 hod.: obed

14:00 – 16:30 hod.:

MUDr. D. Hamar, CSc.

Paradoxy vo výžive a vo fitness, silový a vytrvalostný tréning a podpora výkonu

16:45 – 18:30 hod.:

A. Mariássy

Praktické výživové poradenstvo, príklady zostavovania jedálničiek v poradenskej praxi, ako sa stať výživovým poradcom a byť úspešný v tejto profesii

18:30 hod.: večera

NEDEĽA 4.11.

9:00 - 10:30 hod.:

Ing. A. Máslo

Výživa a vytrvalostné aktivity – podstata a základy suplementácie u vytrvalostných športov, zásady pre aplikáciu suplementov pri aeróbných aktivitách

10.45 – 12:30 hod.:

Ing. I. Mach, CSc.

Vývoj vzťahu doplnky stravy x šport, história doplnkov stravy, suplementácia ako alternatíva doping

12:30 – 14:00 hod.: obed

14:00 – 14:30 hod.: skúšobný test

14:30 – 16:00 hod.:

Ing. P. Tatarka

Celoročný prípravný cyklus vrcholového športovca v silových športoch a jeho previazania s výživou. Rôzne výživové trendy a pohľad na ne očami športovcov (delená strava, sacharidové vlny atď.).

16:00 – 16:30 hod.:

vyhodnotenie, odovzdanie certifikátov

16:30 hod.: večera

Prihlášky:

Prihlášky posielajte do 25. októbra na **skolaaerobiku@gmail.com**

Ďalšie informácie na www.vitalis.eu.sk alebo www.nutris.net