
Chcete být odborníkem na výživu? Tady je návod

Chcete být odborníkem na výživu? Tady je návod

Každý chce dnes žít zdravě, ale jen málokdo ví, jak na to. Přejídáme se, jíme nesprávně, naše strava je nevyvážená. Kdo chce mít v téhle věci jasno, či kdo by dokonce chtěl působit jako výživový poradce, tomu je určen obsažný kurz, který pořádá [Fakulta tělesné výchovy a sportu UK](#) a ve kterém přednášejí renomovaní odborníci.



Kurz nazvaný *Výživa a výživové poradenství* poskytne zájemcům veškeré potřebné informace, jak jíst správně a zdravě, jak stravu modifikovat v případě, že jste vysoce aktivní sportovec či naopak člověk omezený nemocí. Kurz vyškolí absolventy nejen tak, že jsou posléze schopni pomoci sami sobě, ale zvládnou poradit na adekvátní úrovni i dalším lidem. Kurz obsahuje v devadesáti hodinách výuky téměř vše, co ke své práci výživový poradce potřebuje znát: základy biochemie i fyziologie, obecné prvky výživy člověka, specifika sportovní výživy, otázku výživových doplňků. Ke slovu

se dostane i výživa v různých věkových obdobích či v těhotenství. Součástí kurzu jsou také bloky zacílené na klinickou výživu, tematiku potravinářství či v současnosti tolik diskutovanou alternativní výživu – vegetariánství či veganství. Posluchači se také dozví, podle jakých tělesných kritérií určit správnou výživu pro konkrétního jedince, jaké konkrétní výživové programy existují, jak pracovat s klientem nebo jak je potřeba postupovat při poruchách příjmu potravy. Jednotlivá témata jsou posluchačům předkládána v deseti- a pětihodinových blocích, celý kurz je tvořen teoretickou i praktickou částí, nakonec se skládá závěrečná zkouška. Kurz je určen nejen ke zvýšení profesní úrovně kondičních a osobních trenérů, fitness instruktorů a dalších specialistů, ale poskytuje i správné a vědecky ověřené informace všem sportovcům a zájemcům z řad široké veřejnosti, kteří se chtějí dané oblasti věnovat či se v ní jen orientovat.

Kurz proběhne ve dvou termínech, od 13. do 16. června 2013, nebo od 22. do 25. června 2013. Cena kurzu je 7500 Kč, koná se v budově Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze 6 – Vokovicích, ulice José Martího 31. Přihlášky je potřeba zaslat na adresu jdvorak@ftvs.cuni.cz. Pro mimopražské je možné zajistit ubytování ve fakultním hostelu, v areálu je také možnost stravování, lze využít i četná sportoviště. K dispozici jsou odborné laboratoře a specializovaná knihovna.

Více informací najdete na www.ftvs.cuni.cz, konkrétně [ZDE](#).