
Řízek, nebo salát? Jak na správnou výživu, poradí specialisté na FTVS UK

Řízek, nebo salát? Jak na správnou výživu, poradí specialisté na FTVS UK

Také jste do nového roku vkročili se seznamem předsevzetí? Jestli jedním z nich bylo i to, že se začnete zdravěji stravovat, na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK vám poradí, jak na to. Stačí se zapsat do kurzu o výživě a výživovém poradenství, určeného široké veřejnosti.



Ocení ho lidé zabývající se tematikou výživy pouze z vlastního zájmu i ti, kteří se oboru chtějí věnovat profesně. Během dvou několikadenních bloků se plně připraví na práci výživového poradce, který bude schopen sestavit jídelníček na míru. Jak uvedla vedoucí projektu PhDr. Klára Coufalová, Ph.D., z FTVS UK, o kurz už projevil zájem i profesionální kuchaři a restauratéři, aby se poučili v tom, jak sestavit ideální menu pro své podniky, tak i osobní a kondiční trenéři nebo učitelé

„Účastníci si projdou teorií i praxí. Věnovat se budou základům výživy – sportovní a klinické výživě, potravinářství, základům fyziologie, biochemie. V laboratoři si vyzkoušejí různé metody analýzy tělesného složení a další diagnostické nástroje pro sestavování jídelníčku opravdu na míru. Budeme pracovat s výživovými programy a databázemi,“ nastínila Klára Coufalová.

Do kurzu není potřeba vstupovat s žádnými hlubšími předchozími znalostmi, vše podstatné se člověk dozví přímo během něj. Vyučovat se bude ve dvou blocích v areálu fakulty na pražském Veleslavíně. První z nich se uskuteční od 25. do 28. ledna, druhý od 1. do 4. února. Účastníkům se budou věnovat specialisté na danou problematiku, kteří působí na FTVS UK. Na závěr kurzu je čeká zkouška – kdo ji úspěšně složí, odnese si osvědčení o absolvování. Projektem lze projít i v rámci rekvalifikace. Kurz stojí 7500 korun a stále je možné se na něj [hlásit](#) .