

# Poradce pro výživu a suplementaci

---

## Obsah kurzu

### **Základy biochemie potravin**

- složení a metabolismus sacharidů, bílkovin, tuků
- vitamíny, minerály, antioxidanty, fytonutrienty
- vláknina

### **Fyziologie**

- funkce a stavba vnitřních orgánů
- fyziologie trávení a vstřebávání

### **Základy výživy člověka**

- doporučení příjmu základních živin
- zjišťování výživového stavu člověka
- výživa různých skupin obyvatelstva – děti, sportovci, senioři, těhotné, kojící
- regulace příjmu potravy
- metabolické typy

### **Výživové hodnoty potravin**

- zastoupení jednotlivých živin ve stravě a jejich energetická hodnota
- kritéria pro volbu jednotlivých potravin

### **Zpracování potravin, aditiva v potravinářství**

- kategorizace aditiv, jejich bezpečnost

### **Redukční výživa**

- jednotlivé principy výživových doporučení a energetických požadavků při redukci hmotnosti

### **Sportovní výživa**

- obecné principy výživových doporučení a energetických požadavků při různých typech sportů, pitný režim, suplementace

### **Detoxikace**

- jednotlivé techniky detoxikace a možnosti, které nabízí

### **Nutriční prevence**

- výživové strategie v prevenci civilizačních chorob

### **Alternativní směry ve výživě**

- vegetariánství, veganství, makrobiotika, principy tradiční čínské medicíny, ájurvéda

### **Psychologie výživy**

- psychogenní poruchy příjmu potravy (bulimie, anorexie), malnutrice

### **Antropometrie**

- určení somatotypů, použití těchto znalostí při tvorbě stravovacích režimů v kombinaci s metabolickými typy
- metabolické typování