

Obsah kurzu Poradce pro výživu a suplementaci

| Strava | Vliv stravy na zdraví | Suplementace |
|----------------------------------|--|---------------------------------|
| Historie stravování | Anatomie trávení | Doplňky stravy |
| Legislativa v potravinářství | Metabolismus živin | Léčiva |
| Kvalita potravin | Vědecký a holistický přístup ke stravování | Formy doplňků stravy |
| Skladba stravy | Strava a biorytmy | Syntetické vs. přírodní doplňky |
| Bílkoviny | Malnutrice | Zdravotní tvrzení |
| Sacharidy | Poruchy příjmu potravy | Biologická využitelnost |
| Vláknina | Glykemická hodnota potravin | Referenční hodnoty |
| Sladidla | Stravitelnost | Gainery |
| Tuky | Acidobazická rovnováha | Proteiny |
| Pitný režim | Termický vliv stravy | Aminokyseliny |
| Vitamíny | Energie potravin | Výživa kloubů |
| Minerály | Psychosomatika | Omega-3 tuky |
| Fytoživiny | Střevní mikrobiota | MCT |
| Antioxidanty | Parodontóza | Lecitin |
| Aditiva | Pálení žáhy | Doplňky s vlákninou |
| Jak číst obaly na potravinách | Zahlenění | Multivitamíny |
| Podvody v potravinářství | Gastritida | Zelené potraviny |
| Skrytá sůl | Střevní peristaltika a stolice | Antioxidační enzymy |
| Funkční potraviny | Syndrom zvýšené propustnosti střev | Karoteny |
| Biopotraviny | Imunitní systém | Imunomodulační přípravky |
| Geneticky modifikované potraviny | Potravinové alergie | Adaptogeny |

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Fermentace potravin | Potravinové intolerance | Medicinální houby |
| Klíčení potravin | Malabsorpce | Přírodní antidepresiva |
| Kulinářské úpravy potravin | Protizánětlivé diety | Melatonin |
| Technologie výroby potravin | FODMAP | Nootropika |
| Vysokosacharidová koncepce stravy | Syndrom dráždivého tračníku | Stimulační látky |
| Low carb systémy | Chronické záněty střev | Spalovače tuku |
| Půsty | Kandidóza | Fytoestrogeny |
| Vegetariánství a veganství | Záněty močopohlavního ústrojí | Antioxidanty |
| Ájurvéda | Žlučnicková dieta | Protizánětlivé látky |
| Principy Tradiční čínské medicíny | Diabetes | Sportovní doplňková výživa |
| Makrobiotika | Srdečně-cévní poruchy | Doping ve sportu |
| Strava v těhotenství | Poruchy funkce štítné žlázy | Přírodní anabolizéry |
| Výživa dětí | Premenstruační syndrom | Přírodní diuretika |
| Výživa duševně pracujících | Menopauza/andropauza | Probiotika |
| Výživa seniorů | Poruchy funkce nervové soustavy | Enzymoterapie |
| Sportovní výživa | Metabolický syndrom | Energetické nápoje |
| Redukční diety | Dna | Homeopatika |
| Detoxikace | Chronický únavový syndrom | Negativní účinky suplementů |
| Metabolické profilování | Výživa kloubní a pojivové tkáně | Interakce doplňků s léky |
| Analýzy metabolismu | Tetanie | Nejpoužívanější doplňky |
| Práce s klientem | Osteoporóza | Významní výrobci doplňků |
| Nutriční software | Nádorová onemocnění | Suplementační schémata |
| Jak podnikat ve výživovém poradenství | Detoxikace | Etika prodeje doplňků |