



**SEMINÁŘ**  
PRO ZDRAVÍ

# **ZDRAVĚJŠÍM ROZUMEM** PRO ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT

Představíme Vám pár  
jednoduchých kroků  
pro zdravější život

Masarykova Univerzita Brno  
pátek 20. října 2017



# PROČ SE ZÚČASTNIT SEMINÁŘE?

## V čem je VITAR seminář jiný?

- Naše doporučení stavíme na zdravém rozumu, lidské evoluci a osvědčených postupech.
- Zdravější život není jen o složitostech a komplikovaném dodržování příkazů.
- Jednou z podmínek zdraví je být v pohodě, nikoliv ve stresu z důvodů zákazů a odříkání.
- Při pohledu na výživu vycházíme ze samotné podstaty fungování organismu.
- Zohledňujeme moderní způsob života a „nastavení“ civilizace.

Ukážeme vám jednu z možných cest, jak lépe a efektivněji pečovat o vaše zdraví díky několika málo krokům a změnám ve vašem životě. Pomůžeme vám vést zdravější život.

## JAK SI REZERVOVAT MÍSTO NA SEMINÁŘI?

Jednoduchým přihlášením na tomto odkaze: [www.vitar.cz/seminar](http://www.vitar.cz/seminar)

## KDE SE SEMINÁŘ USKUTEČNÍ?

Brno, prostory Masarykovy univerzity, Komenského náměstí 2  
3. NP budovy, přední trakt, zasedací místnost č. 300

[www.vitar.cz](http://www.vitar.cz)

*Hlavním parterem a pořadatelem akce je společnost VITAR, tradiční český výrobce vitaminových doplňků*

# KDO JSOU HLAVNÍ LEKTOŘI?



## **Ing. Ivan Mach, CSc.**

Prezident Aliance výživových poradců ČR, majitel společnosti NUTRIS pořádající již 13 let kurzy o výživě, VITAR



## **MUDr. Martin Smetana**

Zástupce primáře ortopedie, Krajská nemocnice Liberec, lékař české biatlonové reprezentace



## **Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.**

Katedra podpory zdraví, Masarykova univerzita Brno



## **Ing. Petr Novák**

Vedoucí odd. klinické biochemie a hematologie Nemocnice Žatec, majitel a vedoucí trenér v tréninkovém systému SportRaces



## **Ing. Jana Pszczolková**

Ředitelka vývoje, legislativy a kontroly kvality (VITAR), výživová poradkyně

# ČASOVÝ HARMONOGRAM A PROGRAM SEMINÁŘE:

Čas	Lektor	Program
<b>Dopolední část</b>		
8.30–9.15		<i>Příchod a prezence účastníků</i>
9.00		Zahájení soutěží o ceny
9.20		Zahájení semináře
9.30–10.05	Ing. Ivan Mach, CSc.	Nejčastější chyby a mýty ve stravování
10.05–10.40	Ing. Jana Pszczolková	Doplňky stravy a jejich úloha v moderním životě
10.40–11.15	MUDr. Martin Smetana	Jak pečovat o svůj pohybový aparát
11.15–11.25		<i>Pauza</i>
11.25–12.00	Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.	Stravování dětí – specifické potřeby a odlišnosti od stravy pro dospělé
12.00–12.35	Ing. Petr Novák	Co nám sděluje krev – krevní rozbor a analýza
<b>Odpolední část</b>		
13.30–13.45		<i>Příchod a prezence účastníků</i>
13.45–14.20	Ing. Ivan Mach, CSc.	Vitamíny, minerální látky a jak se v nich vyznat aneb k čemu přispívají a co mi v těle chybí?
14.20–14.55	Ing. Jana Pszczolková	Nedostatek času a správné a pravidelné stravování. Jak to skloubit?
14.55–15.10		<i>Pauza</i>
15.10–15.45	MUDr. Martin Smetana	Jak přistupovat ke sportování mládeže, na co klást důraz, co nezanedbat
15.45–16.20	Ing. Petr Novák	Posilování imunity, obranyschopnost a jak to celé funguje. Jak bojovat proti únavě a vyčerpání?
16.20		<i>Dotazy, diskuze</i>
16.40		<i>Losování výherců, ukončení semináře</i>

Pořadatel si vyhrazuje právo na změnu v programu.

*Můžete se účastnit celého semináře, nebo si vybrat dopolední část, odpolední část, a nebo si přijít poslechnout jen vybranou přednášku.*