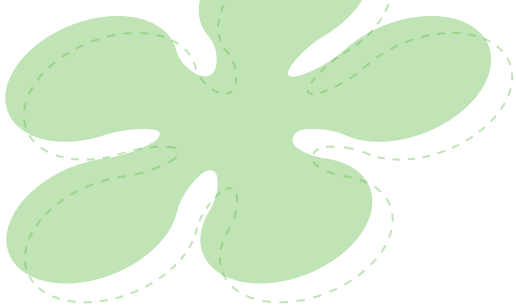


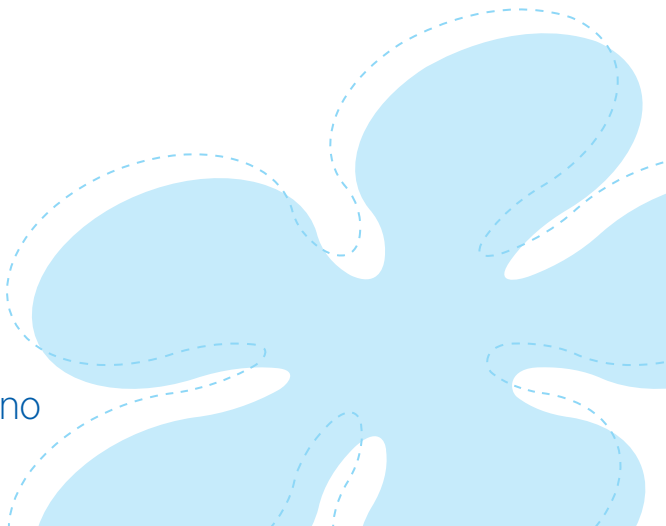


SEMINÁŘ
PRO ZDRAVÍ

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**

KDE SE SEMINÁŘ USKUTEČNÍ?

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

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



Bc. Pavel Grasgruber

Fakulta sportovních studií, 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
Dopolední část		
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	Bc. Pavel Grasgruber	Obstojí stávající výživová doporučení v konfrontaci s oficiálními statistikami nemocnosti a dostupnosti potravin.
12.00–12.35	Ing. Petr Novák	Co nám sděluje krev – krevní rozbor a analýza
Odpolední část		
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.