

16. 04. 2019



RAZPIS TEČAJA **Prehranski svetovalec v športu**

Obseg: 70 UR

PREDMETNIK:

- Uvod v prehrano;
- Prehranske smernice,
- Makrohranila, Mikrohranila
- Fiziologija prebave;
- Prehrana in hormoni;
- Nutraceutiki;
- Prehranjevanje pri zdravstvenih težavah;
- Prehranska dopolnila in živila za športnike;
- Telesna sestava in izračuni energijske porabe;
- Prehrana za izgubo telesne teže in uravnavanje telesne teže;
- Prehrana za pridobivanje mišične mase;
- Diete;
- Psihološki pristop k spreminjanju navad in omejujočih vzrocev;
- Motivacijske strategije za učinkovito spreminjanje prehranskih navad in razvad;
- Obvladovanje stresa, ki spremlja spreminjanje prehranskih navad, ter pomen ohranjanja stika s svojim telesom in čustvi;
- Zavedanje trenutne situacije in tehnike sproščanja;
- Prehrana v različnih življenjskih obdobjih;
- Jedilniki;
- Management na področju prehranskega svetovanja.

Kaj nam prinese naziv prehranskega svetovalca v športu?

Znanje iz področja prehrane:

- za doseganje zdravega življenjskega sloga,
- za sestavo jedilnikov,
- za širitev znanja pri osebnih treningih in svetovanju, ...

Vpisni pogoji:

Na tečaj prehranskega svetovalca na področju športa, se lahko vpišejo vsi, ki imajo najmanj IV. stopnjo izobrazbe. Za pristop na tečaj ni zahtevanih dodatnih znanj.

Možnosti napredovanja:

Po uspešno opravljenem tečaju prehranskega svetovalca na področju športa, lahko svoje znanje nadgradite v naziv prehranskega svetovalca v športu II.

Predvideni termini:

28., 29. september, 05., 06., 12., 13., 19., 20. Oktober 2019!

Strošek tečaja:

Redna cena tečaja: 550 z ddv

Popusti:

Cena za kader FZS: 350 z ddv (ekskluzivna ponudba)

Članski popusti: 15% na redno ceno tečaja.

Na ekskluzivno ceno (akcijsko: 350 eur), ni dodatnega popusta!

Popusti se ne seštevajo!

Pogoji odstopa:

- do 2 dni pred začetkom z 20 % odbitkom prijavnine;
- za odpoved na zadnji dan in kasneje ni vračila vplačanega zneska.

Lokacija tečaja:

Ljubljana

Način prijave in plačila:

1. **Natančno izpolnjene in podpisane** prijave (prijavnica je priloga temu razpisu) pošljite na naslov **FZS, Cesta 24. Junija 23, 1231 Ljubljana-Črnuče (NE priporočeno)** ali **po mailu; fzs@fitnes-zveza.si – najkasneje do 16. septembra 2019.** O prejetju prijavnice vas obvestimo po e-mailu!
2. Znesek tečajnine nakažete **do 15. septembra 2019 na TRR FZS: 02013-0089144856.** V kolikor boste nakazovali zadnje dni, ob registraciji (na dan prihoda na tečaj) predložite potrdilo o plačilu. Na nakaznico obvezno napišite **popoln naziv in naslov plačnika** ter namen plačila: **naziv tečaja, ime in priimek tečajnika, koda namena: OTHR.**

PRIJAVE ZBIRAMO DO ZASEDENOSTI MEST!

Imate dodatna vprašanja? Kontaktirajte nas

FZS: 01 200 2772, fzs@fitnes-zveza.si, Nataša Teran: 031-292-671

Organizator si pridržuje pravico do spremembe lokacije in termina tečaja!

Fitnes zveza Slovenije
Organizacijski odbor usposabljanj