

21. 10. 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:

21., 22., 28., 29. marec 2020; 04., 05., 11., 12. April 2020

### 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 13. Marca 2020**. O prejetju prijavnice vas obvestimo po e-mailu!
2. Znesek tečajnine nakažete **do 16. marca 2020 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: **Prehranski1-ter priimek udeleženca, 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