



AldEkon.cz s.r.o.

Prostějovská 34

798 17 Smržice

www.aldekon.cz



STRAVA V ZÁTĚŽOVÉM OBDOBÍ

Program kurzu

„Nechť strava je tvou medicínou.“

Hippokratés

Co nás čeká?

Zaměření na zlepšení životního stylu a stravování směrem k lepšímu zdraví a výkonu, zejména ve vypjatém pracovním i osobním období. Zlepšení spánkové hygieny. Objasnění dopadu nevhodných potravin na náš mozek, soustředění a výkon. Návod na výběr potravin s benefitem pro náš výkon a zdraví.

Co nám seminář přinese?

Zjistíme které potraviny se mohou stát zdrojem postupné energie během pracovního vytížení, a které nám umožní se lépe soustředit. Naučíme se eliminovat bolesti hlavy správným načasováním potravin a pitného režimu během dne. Správné informace o pitném režimu. Pochopíme, co s naším tělem dělá nedostatek spánku v hormonální rovině. Zjištění, jak pohyb ovlivňuje naši náladu a výkon.

Obsah:

- Které potraviny preferovat v době psychické zátěže
- Strava pro mozek ovlivňující výkon paměti
- Vitaminy a minerální látky důležité pro správnou funkci mozku
- Pomůže mi čokoláda? Proč na ni mám chuť...
- Jak na bolesti hlavy a únavu (pitný režim, spánková hygiena)

- Vliv pohybu na mozkovou činnost
- S.O.S. tipy
- Pomoc mobilní aplikace

Úroveň kurzu **1 - Základní**



Žádné termíny.

Školit vás budou

Zelinková Žaneta



Držitelka certifikátu výživový specialista. Lektorka workshopů o výživě na Mallorce, Thajsku. Pravidelně školí pro VUT Brno. Pořádá semináře pro firmy například Hartmann Rico a.s., B.F.C.W. Logistics s.r.o. Externí odborná poradkyně pro časopisy Dieta, Kondice, Marianne, Maminka, Moje psychologie. Již několik let provozuje nutriční poradnu v Brně.