



**AldEkon.cz s.r.o.**  
Prostějovská 34  
798 17 Smržice  
[www.aldekon.cz](http://www.aldekon.cz)



# VLIV STRAVY NA PRACOVNÍ VÝKON - PROJEZTE SE KE ZDRAVÍ

## Program kurzu

### Projezte se ke zdraví

Kurz je zaměřen na pochopení principu stravování, redukci váhy a lepšímu zdraví. Je velmi důležité se cítit ve svém těle dobře, sebevědomě a být zdravý. I to je klíčem pro podání perfektního pracovního výkonu. Účastníci mají možnost se naučit, jak vybírat správné potraviny k udržení své ideální váhy, pracovní i fyzické kondice. Které potraviny je vhodné jíst při větším pracovním nasazení. Jaké vybírat a v jakém čase je zařadit, aby je v zaměstnání i osobním životě neobtěžovala nadváha. Jak může pomoci chytrý telefon s úbytkem váhy. Každý účastník obdrží na konci kurzu tištěné zásady zdravého stravování.

#### Náplň kurzu:

- Rozložení nutričních látek během dne
- Jaké potraviny vyřadit a naopak, při pracovní zátěži
- Chytrý telefon a jeho možnosti při redukci váhy
- Čtení obalů na potravinách
- Jak na bolesti hlavy a únavu ( pitný režim, spánková hygiena)

Úroveň kurzu **1 - Základní**

Časová náročnost **6 hodin**

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.