

# PREHRANSKI SVETOVALEC #1

RAZPIS TEČAJEV FITNES ZVEZE SLOVENIJE  
 INFO@FITNES-ZVEZA.SI WWW.FITNES-ZVEZA.SI



## 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.

## PREDVIDENI TERMINI:

1., 2., 8., 9., 15., 16., 22., 23 oktober.

## OBSEG TEČAJA:

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;
- Psiholodki 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.

## STROŠEK TEČAJA:

Redna cena (za zunanje): 550 eur 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 možnega popusta!

Popusti se ne seštevajo!

## MOŽNOSTI NAPREDOVANJA:

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

## LOKACIJA TEČAJA:

Ljubljana



WWW.FITNES-ZVEZA.SI

## NAČIN PRIJAVE IN PLAČILA

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](mailto:fzs@fitnes-zveza.si) – najkasneje do 23. septembra 2022. O prejetju prijavnice vas obvestimo po e-mailu!

2. Znesek tečajnine nakažete do 23. septembra 2022 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.

## POGOJI ODSTOPA:

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

## IMATE DODATNA VPRAŠANJA? KONTAKTIRAJTE NAS

FZS: 01 200 2772, [fzs@fitnes-zveza.si](mailto:fzs@fitnes-zveza.si), Nataša Teran: 031-292-671  
Organizator si pridržuje pravico do spremembe lokacije in termina tečaja!



WWW.FITNES-ZVEZA.SI