



## ŠKOLA NUTRICIONIZMA

Nova, jedinstvena i stručna edukacija

Steknite moderna, perspektivna znanja – obogatite spektar svojih usluga, za bogatije poslovanje i svakodnevnicu!

Ako radite sa ljudima, vezano uz **zdravlje i očuvanje kondicije**, sigurno ste u svakodnevnom kontaktu sa Vašim pacijantima/klijentima došli i na temu prehrane. Uz razne upite, bolja ili loša iskustva sa raznim načinima prehrane i ostalim komentarima koje klijenti dijele sa Vama, vjerujemo da ste stigli i do zaključka kako je **prehrana i suplementacija izuzetno bitan faktor u postizanju rezultata Vaših klijenata**.

Hrana je ono što nas gradi iznutra, daje nam snagu i zdravlje, ako konzumiramo što, kako i kada odgovara ukupnom stanju organizma te obzirom na potrebe i zahtjeve naše svakodnevnice. Sve što znate o pravilnoj prehrani sada možete upotpuniti, provjeriti i uklopiti u Vaš svakodnevni posao (ili „samo“u privatnu svakodnevnicu ).

### ŠKOLA NUTRICIONIZMA



Idealan izbor za Vaše  
profesionalno usavršavanje!



## ŠTO SVE UČIMO?

Što su makro i mikro nutrijenti, što je piramida zdrave prehrane i koje su joj varijante.

Funkcija probavnog sustava, probavni enzimi, patogene i dobre bakterije probavnog sustava i njihova funkcija/važnost za zdravlje cijelog organizma.

Koje su namirnice posebno bogatog sastava te kakav pozitivan učinak daju na zdravlje čovjeka – kako takve namirnice najbolje konzumirati?

Dijetoterapija: prehrana po bolestima/smetnjama (giht, gastritis, upalne bolesti crijeva, autoimune bolesti, pretilost, pothranjenost, ...); poznavanje ispravne prehrane kod narušenog zdravlja (primjena pravilne prehrane kod narušene homeostaze).

Dodaci prehrani – kako i kada pravilno primjenjivati dodatke prehrani; interakcije s lijekovima; koji su kvalitetni, kako ih prepoznati.

Pravilna prehrana po dobnim i ostalim skupinama sa specifičnostima: prehrana djece, adolescenata, zrele dobi, ...prehrana trudnica, dojilja, sportaša, ...

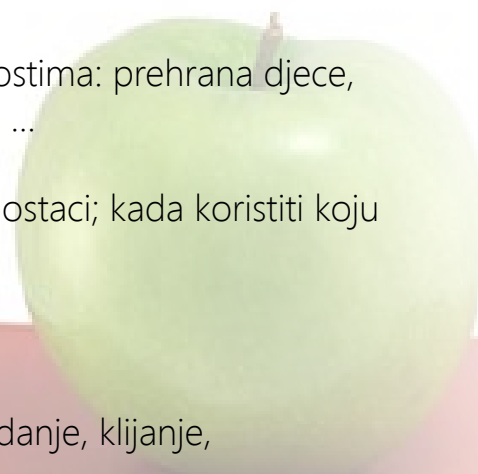
Moderne metode procjene stanja organizma – prednosti i nedostaci; kada koristiti koju od navedenih metoda i zašto.

Metode izrade individualno prilagođenih planova prehrane.

Pravilna priprema namirnica – termička obrada, miksiranje/blendiranje, klijanje, dehidriranje, ...

Načini suvremene prehrane: makrobiotika, veganstvo i vegetarijanstvo, sirovojedstvo,

Funkcionalna hrana - poznavanje sastava namirnica da dodatnom nutritivnom vrijednošću i njihovo djelovanje na organizam - kada, koliko i kako ih primijeniti u prehrani.







# NASTAVA JE ORGANIZIRANA KROZ SEDAM MODULA

## **I Modul - Osnove nutricionizma**

Makro i mikro nutrijenti, piramida zdrave prehrane. Fiziologija probavnog sustava - funkcija usta, želuca, crijeva, gušterače, jetara; enzimi i mikroorganizmi važni za probavu, patogeni mikroorganizmi.

## **II Modul - Dijetoterapija, dijetetika**

Prehrana po bolestima (giht, gastritis, upalne bolesti crijeva, autoimune bolesti, pretilost, pothranjenost, ...); poznavanje ispravne prehrane kod narušenog zdravlja (primjena pravilne prehrane kod narušene homeostaze).

## **III Modul - Primjena suplemenata**

Važnost dodataka prehrani, vrste i procjena kvalitete dodataka. Dodaci prehrani kod narušenog zdravlja. Prehrana po specifičnim skupinama - pravilna prehrana trudnica i dojilja, sportaša, posebnosti prehrane žena/muškaraca...

## **IV Modul - Prehrana za svaku dob**

Prehrana dojenčadi, djece, adolescenata, odraslih, prehrana u starijoj dobi. Moderne metode procjene stanja organizma - biorezonanca, kaliper, Bimed, Darkfield analiza - metode procjene stanja organizma; prednosti i nedostaci; mjerenje vitamina, minerala i potkožnog masnog tkiva.

## **V Modul - Metode i načini izrade individualnih jelovnika**

Tablice kemijskog sastava namirnica. Program za izradu jelovnika.

## **VI Modul - Načini pripreme hrane**

Kako pravilno pripremiti / obraditi namirnice (termički, miksanje, blendanje, mariniranje, ...). Načini suvremene prehrane - makrobiotika, veganska/vegetarijanska prehrana, sirovojedstvo, ... Funkcionalna hrana - poznavanje sastava namirnica da dodatnom nutritivnom vrijednošću i njihovo djelovanje na organizam - kada, koliko i kako ih primijeniti u prehrani?



# DINAMIKA I STRUKTURA PREDAVANJA

## VII Modul - Ponavljanje i priprema za završni ispit

Primjeri ispitnih pitanja; komentar domaćih zadaća; pitanja polaznika edukacije.

### Dinamika i struktura predavanja:

SATNICA: 135 sati

TEORIJA: 68 sati

PRAKTIČNA NASTAVA: 32 sata

VJEŽBE: 35 sati

### Predavanja 1x mjesečno:

Subota: 09:00 - 14:00h (pauza za ručak) 15:00 - 18:00h

Nedjelja 10:00 - 14:00h (pauza za ručak) 15:00 - 18:00h

### Cijena edukacije:

8.000,00 kn + pdv za gotovinsko, jednokratno plaćanje

9.500,00 kn + pdv za plaćanje na rate (3-6)

Cijena za pojedini modul edukacije = 1.600, 00 kn + pdv

### Plan obročnog plaćanja:

Upisnina	1400 kn + pdv
Prva rata	1300 kn + pdv
Druga rata	1300 kn + pdv
Treća rata	1300 kn + pdv
Četvrta rata	1300 kn + pdv
Peta rata	1400 kn + pdv

**Napomena: skripte i svi dodatni materijali uključeni su u cijenu.**







## ŠTO DOBIVATE ŠKOLOM NUTRICIONIZMA?

Znanje kojim ćete upotpuniti Vaše trenutno zvanje te na taj način podići razinu Vaših usluga.

Konkretna znanja i alate profesionalnih nutricionista sa višegodišnjim iskustvom u radu s klijentima.

Samostalnost u izradi individualno prilagođenog plana prehrane i suplementacije (što treba Vašem klijentu – hrana i dodaci prehrani – kada, koliko).

Sposobnost procjene stanja organizma i ukupnih potreba Vašeg klijenta kroz razgovor i mjerenja, u cilju bržeg i lakšeg postizanje ciljeva klijenata.

### Voditeljice:



Alma Bunić, dipl.ing.nutricionist, wellness manager, fitoterapeut



Nina Antunović, dipl.ing.nutricionist, aromaterapeut

