



ŠKOLA NUTRICIONIZMA

Nova, jedinstvena i stručna edukacija

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

Ako radite s ljudima, vezano uz **zdravlje i očuvanje kondicije**, sigurno ste u svakodnevnom kontaktu s 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 s 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!



Galbanum

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, ...

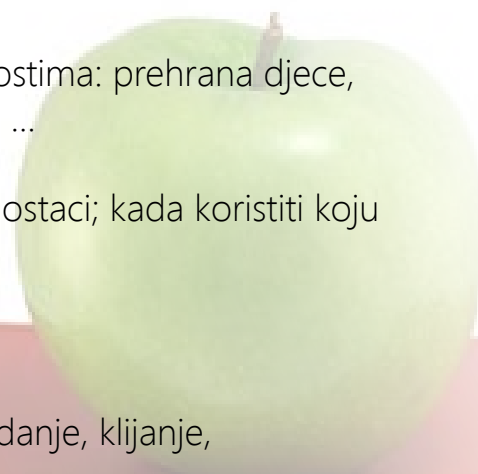
Moderne metode procjene stanja organizma – prednosti i nedostaci; kada koristiti koju od navedenih metoda i zašto.

Metode izrade individualno prilagođenih planova prehrane.

Pravilna priprema namirnica – termička obrada, miksanje/blendanje, 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:

12.000,00 kn - mogućnost plaćanja u više rata (3-7)**

Za jednokratnu uplatu odobravamo **15%** popusta (10.200,00 kn).

Cijena za pojedini modul edukacije = 2.000 kn

* pauza može biti i drugačija u dogovoru s grupom

** u cijenu je uključen pdv



**Skripte i svi dodatni materijali uključeni su u cijenu.
Svaki polaznik dobiva na poklon knjigu:**

Sokovi za zdravlje i vitalnost

Sokovi

za zdravlje i vitalnost

Sokovi za zdravlje i vitalnost

Autorice: Mihaela Brijak Devescovi, Alma Bunić

SOKOVI ZA ZDRAVLJE I VITALNOST

Pijte čudesne napitke i zaboravite na bolesti!

Sokovi i smoothi vitaminske su bombe za naš organizam i odličan izvor minerala. Želite li imati snage tijekom dana, osjećati se svježim, imati lijepu kožu i blistati, posegnite za sokovima i smoothiejima. Pomažu nam u borbi protiv infekcija, čiste organizam i daju mu vitalnost i energiju.

Sokovi su put k održavanju psihičke i fizičke ravnoteže u organizmu. Napravljeni iz svježega sirovog voća i povrća sredstva su pomoću kojih našem tijelu osiguravamo sve potrebne nutrijente, i to na jednostavan i prihvatljiv način.

Svi znamo da je voće i povrće vrlo zdravo, no svježe iscijeđeni sokovi i smoothieji u prednosti su u odnosu na svježe namirnice jer pomoću njih u naš organizam brže unosimo veću količinu zdravih sastojaka u koncentriranom obliku. Napitci od voća i povrća vrlo brzo djeluju na organizam, za razliku od namirnica koje moraju proći proces probave. Nakon samo jedne minute od konzumacije sokova ili smoothieja osjetit ćete djelovanje mnoštva snažnih enzima, antioksidansa i mnogih drugih hranjivih sastojaka. Uživajte i budite zdravi!



Pripremite svoj eliksir zdravlja kod kuće!



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.

O VODITELJICI:

Alma Bunić završila je Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i stručno usavršavanje za wellness managera, fitoterapeuta, terapeuta biorezonancijom te je polaznica edukacije kvantne medicine. Voditeljica je i osnivačica škole za prehrambenog savjetnika – Galbanum učilište, te predaje sportsku prehranu na Fitnes učilištu. Radi individualne preglede biorezonancijom, savjetovanja o prehrani i njezinim dodacima, izrade jelovnika, mjerenje masnog tkiva te procjenu vitamina i minerala. Često sudjeluje u priložima o zdravoj prehrani i na radiju i na televiziji: Dobro jutro Hrvatska (pripremala sam idealan doručak za sportaše), RTL Direkt, Zdrav život, Makeover Nove TV, BabyBonus – RTL kockica...



Alma Bunić, dipl.ing.nutricionist, wellness
manager, fitoterapeut
<http://nutriforma.com.hr>