

Harmonogram víkendového semináře:

Sobota:

- 7:45 – 8:00 Úvodní informace, prezentace.
- 8:00 – 9:30 Biologie, anatomie a fyziologie člověka.
- 9:45 – 11:15 Makroživiny, mikroživony, doplňky stravy.
- 11:30 – 13:00 Výživa a fytoprodukty. Zásady stolování.
- 14:30 – 16:30 Tělesná kondice a cvičení.

Neděle:

- 8:00 – 9:30 Praktická ukázka kondičního cvičení (Galerie Slovany).
- 9:45 – 11:45 Základní metody analýzy výživy. Vyhodnocení podílu svalů, tuků a vody v těle.
- 13:15 – 15:15 Zásady optimální výživy. Doporučený konzumační režim.
- 15:30 – 17:00 Sestavení výživového plánu.
- 17:00 – 17:30 Závěrečný meeting.