



**AldEkon účetnictví**

U Hřbitova 432/9

Prostějov - Držovice, 79607

[www.aldekon.cz](http://www.aldekon.cz)



## PROJEZTE SE KE ZDRAVÍ - VLIV STRAVY NA ZDRAVÍ A PRACOVNÍ VÝKON

---

### Program kurzu

#### Správným jídlem proti únavě a stresu

Kurz je zaměřen na pochopení principu stravování se v různých zátěžových obdobích. 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 pracovní i fyzické kondice, zdraví a ideální váhy nebo jak může pomoci chytrý telefon s úbytkem váhy. Každý účastník obdrží na konci kurzu tištěné zásady zdravého stravování a rady ohledně prevence před Covid 19 z oblasti hygieny a stravy.

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)
- Prevence Covid 19, co se týče hygieny a doplňování vitaminů (ne z oblasti medicíny)

**Pozor!!! Hubnutí jako vedlejší efekt semináře.**

Úroveň kurzu **1 - Základní**

---

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.