

Obsah kurzu Poradca pre výživu a suplementáciu

Stravovanie	Vplyv stravy na zdravie	Doplnenie
História stravovania	Anatómia trávenia	Doplňky stravy
Legislatíva v potravinárstve	Metabolizmus živín	Liečivá
Kvalita potravín	Vedecký a holistický prístup k výžive	Formy výživových doplnkov
Zloženie stravy	Strava a biorytmy	Syntetické vs. prírodné doplnky
Proteín	Malnutrice	Zdravotné tvrdenia
Sacharidy	Poruchy príjmu potravy	Biologická dostupnosť
Vláknina	Glykemická hodnota potravín	Referenčné hodnoty
Sladidlá	Stráviteľnosť	Gainery
Tuky	Acidobázická rovnováha	Proteíny
Pitný režim	Termický vplyv stravy	Aminokyseliny
Vitamíny	Energia potravín	Kľbová výživa
Minerály	Psychosomatika	Omega-3 tuky
Fytonutrienty	Črevná mikrobiota	MCT
Antioxidanty	Parodontóza	Lecitín
Prídavné látky	Pálenie záhy	Doplňky s vlákninou
Ako čítať obaly potravín	Zahlienenie	Multivitamíny
Podvody v potravinárskom priemysle	Gastritída	Zelené potraviny
Skrytá soľ	Črevná peristaltika a stolica	Antioxidačné enzýmy
Funkčné potraviny	Syndróm zvýšenej črevnej priepustnosti	Karotény
Biopotraviny	Imunitný systém	Imunomodulačné prípravky
Geneticky modifikované potraviny	Potravinové alergie	Adaptogény

Fermentácia potravín	Potravinové neznášanlivosti	Liečivé huby
Klíčenie potravín	Malabsorpcia	Prírodné antidepresíva
Kulinárska príprava jedál	Protizápalové diéty	Melatonín
Technológia výroby potravín	FODMAP	Nootropiká
Vysokosacharidové diéty	Syndróm dráždivého čreva	Stimulanty
Low-carb diéty	Chronický zápal čriev	Spaľovače tukov
Pôst	Kandidóza	Fytoestrogény
Vegetariánstvo a vegánstvo	Zápaly močových ciest	Antioxidanty
Ajurvéda	Žlčníková diéta	Protizápalové látky
Princípy tradičnej čínskej medicíny	Diabetes	Športová doplnková výživa
Makrobiotika	Kardiovaskulárne poruchy	Doping v športe
Strava v tehotenstve	Poruchy funkcie štítnej žľazy	Prírodné anabolizéry
Výživa detí	Premenštruačný syndróm	Prírodné diuretiká
Výživa duševne pracujúcich ľudí	Menopauza/andropauza	Probiotiká
Výživa seniorov	Poruchy funkcie nervovej sústavy	Enzymoterapia
Športová výživa	Metabolický syndróm	Energetické nápoje
Redukčné diéty	Dna	Homeopatiká
Detoxikácia	Chronický únavový syndróm	Negatívne účinky doplnkov
Metabolické profilovanie	Výživa kĺbov	Interakcia doplnkov s liekmi
Analýzy metabolizmu	Tetánia	Najpoužívanejšie suplementy
Spolupráca s klientom	Osteoporóza	Významní výrobcovia doplnkov
Nutričný softvér	Nádorové ochorenia	Suplementačné schémy
Ako podnikáť v oblasti výživového poradenstva	Detoxikácia	Etika predaja doplnkov