

Akademie **nevšedního** vzdělávání, s. r. o., ve spolupráci
s akreditovanou vzdělávací institucí **Ing. Radim Martyněk** zve



**VŠECHNY, KTEŘÍ SE CHTĚJÍ VZDĚLÁVAT A BAVIT,
NA SVIŽNÝ INTERAKTIVNÍ ODBORNÝ SEMINÁŘ**

MOZEK V KONDICI & MENTÁLNÍ VÝDRŽ ANEB NUTRIČNÍ PROMISKUITA V PRAXI,

**který se uskuteční v zasedací místnosti Vaší organizace (nebo v kině/divadle)
v termínu dle dohody.**

Každý den po hlavě něco chceme – soustředění, výkon, rychlé reakce i odolnost vůči únavě. Chováme se k ní ale často tak, jako by fungovala bez údržby. Seminář se věnuje tomu, jak spolu souvisí jídlo, denní režim a mentální výdrž v běžném pracovním životě. Nabízí srozumitelný pohled na výživu bez extrémů, složitých pravidel a zázračných slibů. Pomáhá zorientovat se v každodenních volbách, pochopit, proč energie během dne kolísá, a najít udržitelný způsob, jak o mentální kondici pečovat tak, aby hlava vydržela pracovat nejen do oběda, ale především dlouhodobě. Seminář je určen všem, kteří pracují hlavou, a chtějí, aby jim dobře sloužila dnes i za pár let.

Osnova a časový rozvrh:

07:47–07:59 Příchod a prezence účastníků

07:59–11:33 První vyučovací blok

1. Proč hlava potřebuje víc než kávu

- Noc jako servisní pauza pro mozek
- Nejčastější výživové zkratky a slepé uličky
- Když se hlava unaví dřív než pracovní doba

2. Nutriční gramotnost aneb orientace v jídle bez bloudění

- Proč mozek potřebuje víc než dobré úmysly
- Nutriční promiskuita: když se na talíři setkává všechno
- Hlad, chuť, zvyky a rozum: kdo má na talíři hlavní slovo
- Jak se rozhodovat bez tabulek a výčitek

3. Kvalita potravin a informací

- (Ne)záživná četba etiket
- Když obal mluví hlasitěji než obsah
- Praktický pohled na nákup potravin

4. Pilulky pro chytrou hlavu?

- Nejčastější očekávání a omyly spojené s „výživou pro mozek“
- Kdy mohou doplňky dávat smysl a kdy jsou zbytečné
- Jak se orientovat v nabídce

11:33–12:03 Coffee&Haribo-break (přestávka)

12:03–13:57 Druhý vyučovací blok

5. Jak si poskládat pracovní den, aby hlava vydržela

- Rozložení energie v průběhu dne
- Snídaně, oběd, svačiny – jejich role pro soustředění a stabilní výkon
- Co si vzít do práce a jak řešit stravování mimo domov
- Sladké chutě, únava po obědě, „odpolední krize“ – proč vznikají a co s nimi

- Praktické příklady běžných situací
- 6. Jak na změny, které vydrží déle než týden**
- Proč vůle není řešení
 - Jak zavádět změny bez stresu a přehnaných očekávání
 - Co má smysl řešit hned a co lze nechat na později
 - Mozek jako investice, ne spotřební zboží

13:57–14:30 Možnost individuálních konzultací s lektorem

Cena:

- ✓ 77.777 Kč za **celodenní seminář** realizovaný u Vás pro neomezený počet účastníků (259 Kč = průměrná cena, naplníte-li svůj kinosál/divadlo 300 účastníky)
- ✓ cena uvedena včetně 0% DPH

Akreditace:

- ✓ Seminář je realizován akreditovanou vzdělávací institucí a je proto započitatelný do průběžného vzdělávání (1 den). Nadto Vám poskytneme dobrovolný akreditovaný e-learningový test s možností získat další 2 akreditované dny do PV.

Lektor: Mgr. Martin Jelínek se zaměřuje na srozumitelné a prakticky využitelné vzdělávání v oblasti výživy, zdraví a životního stylu. Je autorem nutriční aplikace ZOF, díky níž se studenti i zájemci o zdravé stravování učí pracovat s jídelníčky tak, aby odpovídaly individuálním potřebám a byly použitelné v běžném životě. Od roku 2010 spolupracoval s Českou televizí na pořadu Pod pokličkou. Je autorem pěti knih o výživě a zdraví a působí jako nutriční garant první organizované modré zóny dlouhověkosti v České republice.