

SPORTOVNÍ A FITNESS VÝŽIVA

Nové výživové směry
a pokroky
ve výživě sportovce."

KON FER ENCE

21. listopadu 2015
hotel Avanti
Brno

První odborná konference svého druhu v ČR organizovaná pod hlavičkou **Spolku Zdravě pro vás** a vzdělávacího zařízení **Fitness Institut**. Cílem konference je zodpovězení stále diskutovaných otázek na téma "**Nové výživové směry a pokroky ve výživě sportovce**" od největších odborníků z oblasti sportovní výživy a fitness.

Hlavní přednášející: RNDr. Petr Fořt, Csc., Mgr. Martin Jelínek, PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD., Mgr. Hanka Ebertová, Mgr. Vít Schlesinger, Julie Zákostecká, Dis., Ing. Anna Jermářová

HARMONOGRAM

- 09:30 - 10:30 Zahájení a úvod - představení prezentérů a "hostů" (3 koreferáty), seznámení s filosofií konference
- 10:30 - 11:40 - **RNDr. Petr Fořt, Csc.** (Principy výživy Homo athleticus - kontrast s ortodoxní smíšenou stravou)
- 11:40 - 11:55 diskuze
- 11:55 - 13:05 - **Mgr. Martin Jelínek** (Pohled na veganství v silových sportech a výsledky vlastního experimentu)
- 13:05 - 13:20 diskuze
- 13:20 - 14:20 oběd a prohlídka stánků sponzorů
- 14:20 - 15:30 - **PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.** (Metabolická flexibilita vo vrcholovom športe a základne princípy pre aplikáciu v praxi)
- 15:30 - 15:45 diskuze
- 15:45 - 16:05 1.koreferát - **Mgr.Hanka Ebertová** (Výživa v ultramaratónské cyklistice aneb extrém žádá extrém!)
- 16:05 - 16:15 diskuze
- 16:15 -16:45 coffee break a diskuze v kuloárech
- 16:45 - 17:05 2.koreferát - **Mgr. Vít Schlesinger** (Metabolická flexibilita v praxi při přípravě na závod Ironman 70.3.)
- 17:05 - 17:15 diskuze
- 17:15 - 17:35 3.koreferát - **Julie Zákostelecká, Dis. a Ing. Anna Jermářová** (Paleo v praxi aneb jak být zdravý díky přirozené stravě)
- 17:35 - 17:45 diskuze
- 17:45 - 19:30 Round table a závěry

HLAVNÍ PŘEDNÁŠEJÍCÍ

RNDr. Petr Fořt, CSc.

Absolvent přírodovědecké fakulty UK v Praze. Praxe v klinické biochemii, imunochemii, po dobu 20ti let vědecký pracovník v oboru fyziologie a dietologie vrcholového sportu.

Privátní konzultant pro výživu včetně profesionálních sportovců, především však pro preventivní, podpůrnou, alternativní a léčebnou výživu (včetně obezity a stravování dětí).

Odbornost: imunochemie, biochemie vrcholového sportu, výživa a biochemie výživy.

Aktuálně: poradce pro výživu, lektor postgraduálních kurzů, člen Vědecko - lékařské rady SUNKINS, autor Komplexní nutriční typologie SUNKINS, autor více než 20-ti publikací o výživě, autor desítek doplňků stravy.

TÉMA PŘEDNÁŠKY:

Principy výživy Homo athleticus - kontrast s ortodoxní smíšenou stravou aneb od dogmat k orthorexii? Epigenetika jako vládnoucí faktor?

- principy sportovní výživy
- praktické aplikace metabolické flexibility do životního stylu i sportovního tréninku
- hodnocení přístupů k výživě ze strany veganů, makrobiotiků, vitariánů a paleolitiků
- metabolická typologie – možný určující prvek při rozhodování o způsobu stravování
- personalizovaná výživa jako životní cíl

PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

Absolvent Pedagogické fakulty UKF v Nitře (Mgr.), na Katedře tělesné výchovy a sportu. Doktorantský titul (PhD.) Ze studia na (SPU), katedra výživa lidí. Mnoholetá praxe v oboru poradenství ve vrcholovém sportu, ve firmách i pro běžné lidi.

Specializuje se na výzkum a trénink metabolismu (flexibilita), funkční pohyb (plasticita, komplexnost) a jejich praktickou aplikaci pro běžné lidi a vrcholový sport.

Je autorem několika publikací a cvičebních programů a stovek článků na vlastním blogu. Inicioval a zrealizoval vývoj několika funkčních produktů ve spolupráci se společností Kompava (Wellness Protein, Wellness BAR, Sport Premium energy a Protein Premium energy). Je zakladatelem sportovních projektů jako je Akadémia Parkour & Freerun, Skill LAB a TEAM SX.

TÉMA PŘEDNÁŠKY:

Metabolická flexibilita ve vrcholovém sportě a základní principy pro aplikaci v praxi

- nový pohled na fungování metabolismu (lidské rekordy v otázkách oxidace tuků)
- vysvětlení pojmů: metabolická flexibilita, metabolický trénink, metabolická (ne)gramotnost, metabolická mašinerie
- jaké metody a nástroje se dají použít na analýzu metabolické flexibility a vyhodnocování (ne)funkčnosti metabolismu
- jaké procento úspěchu činí výživa ve změnách metabolické flexibility
- jaká kombinace výživových směrů způsobuje optimální metabolické změny
- jaká je potenciální dynamika změny metabolického prostředí (od neflexibility k flexibilitě)
- příklady metabolické trénovanosti vybraných vrcholových sportovců a dopad jejich metabolické změny na výkonnost ve vrcholovém sportu

Mgr. Martin Jelínek

Absolvent přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Spoluzakladatel společnosti vyrábějící a prodávající doplňky stravy pro sportovce .

Založil vzdělávací společnost ATAC zaměřenou na pořádání kurzů a školení v oblasti zdravého životního stylu. Je autorem 7 knih a certifikovaným poradcem pro vyhodnocování analýz stopových prvků z vlasů. Mezi jeho klienty patří i řada olympioniků.

Od roku 2010 spolupracoval s Českou televizí na úspěšném pořadu „Pod pokličkou“.

TÉMA PŘEDNÁŠKY:

Pohled na veganství v silových sportech a výsledky vlastního experimentu

- holistický pohled na veganství
- výhody a úskalí veganského stravování v silových disciplínách
- aspekty práce s myslí v silových sportech u veganů
- možnosti dosažení metabolické rovnováhy u silově sportujících vegani
- tvorba veganského stravovacího režimu pro nárůst svalové hmoty a podporu síly
- sumarizace výsledků vlastního experimentu

KOREFERUJÍCÍ

1. KOREFERÁT

Mgr. Hanka Ebertová

Vystudovala analytickou chemii a od mládí se věnovala aktivně sportu. Od roku 1996 je průkopníkem silničního cyklistického ultramaratónu, kterému se začala věnovat jako první v Čechách. Je držitelkou světového rekordu v jízdě za 24 h – 784,743 km a jako první žena na světě absolvovala závod Race Around Austria 2220km nonstop. Věnuje se také trénování a psaní výživových plánů pro další cyklisty.

TÉMA PŘEDNÁŠKY:

Výživa v ultramaratónské cyklistice aneb extrém žádá extrém!

- praktická výživa během ultramaratónu
- suplementace během ultramaratónu
- krevní rozbor před a po ultramaratónu - host MUDr. Pavel Homolka (lékař v týmu)
- extrémní výživové situace během ultramaratónu
- regenerace po ultra závodě

2. KOREFERÁT

Mgr. Vít Schlesinger

Vyhledávaný odborník na stravu a motivaci vrcholových sportovců. Po ukončení studia na Univerzitě Palackého nabíral zkušenosti jak v USA, tak Kanadě. Mezi jeho klienty patří známá jména z řad vrcholových sportovců a českých reprezentantů. Všechny tyto oblasti zkoumá více než 10 let a získané poznatky aplikuje a testuje sám na sobě kupříkladu při extrémních závodech v Ironmanu. O ideálním životním stylu a motivaci také pravidelně přednáší. Je majitelem dvou poboček Světa zdraví.

TÉMA PŘEDNÁŠKY:

Metabolická flexibilita v praxi při přípravě na závod Ironman 70.3.

1) Role a efekt přerušovaného hladovění a nízkosacharidové stravy založené na tucích (60–70%) při přípravě na vytrvalostní závod Ironman 70.3

- praktické poznatky z tréninku na lačno
- přechod na tukovou stravu a vliv na sportovní výkon

2) Praktické poznatky a zkušenosti z práce s vrcholovými sportovci

- důležitost zastoupení tuků v jídelníčku nejen vytrvalostních sportovce
- shodné rysy při úpravě jídelníčku vrcholových sportovců různých odvětví

3. KOREFERÁT

Julie Zákostecká, Dis. a Ing. Anna Jermářová

Julie Zákostecká, Dis. vystudovala obor Diplomovaný nutriční terapeut v Praze. Svou praxi vede od roku 2006. Externě pracovala pro společnosti Merrylinka, NutriCare a v poradně pro poruchy příjmu potravy Anabell. Svými články o výživě přispívala např. do časopisu Dieta, Zdraví, Moje rodina a já. Je propagátorkou paleo stravování, ale zajímá se i o jiné alternativní směry.

Ing. Anna Jermářová je absolventka oboru kvalita a zpracování potravin na České zemědělské univerzitě v Praze, zdravotnické vzdělání v oboru nutriční terapie. Během posledních tří let vychází z principů paleo stravy, jelikož tyto principy považuje za synonymum zdravé výživy. Píše články o výživě a zdraví ve snaze pomoci lidem uvědomit si souvislosti. Častým záměrem je podhalit zákulisí potravinářského a farmaceutického průmyslu.

Anna Jermářová s Julií Zákosteckou pracuje od podzimu 2014 pod hlavičkou Paleo Spirit.

TÉMA PŘEDNÁŠKY:

Paleo v praxi aneb jak být zdravý díky přirozené stravě

- stručný popis principů palea
- vyvrácení mýtů
- výhody tukového metabolismu
- paleo a sport - maximální fyzické kondice lze dosáhnout v minimálním čase vysoce intenzivním cvičením
- příklad z praxe – zdravotní zlepšení (vliv paleo stravy na diabetes, autoimunitní onemocnění)
- příklad z praxe – paleo stravování v kombinaci s aktivním sportem