

NUTRI MASTERCLASS S MARKÉTOU GAJDOŠOVOU

* PROGRAM:

MODUL #1	— NUTRIČNÍ CORE	
1	Tajemství funkční výživy <ul style="list-style-type: none">❖ Výživa jako nástroj k dosažení plného potenciálu❖ Největší chyby ve výživě, které pravděpodobně také děláte❖ Teorie (skutečně) zdravé výživy❖ Komplexní propojení❖ Strategická definice cílů❖ Mindset, priority a mapa řešení❖ Progresivní nutriční trendy	PO 3. 6. v 19:00 (interaktivní live lekce) ÚT 4. 6. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) & podpora ve skupině mezi leklemi
2	Svět čísel ve výživě <ul style="list-style-type: none">❖ Pravda o kaloriích jednou provždy❖ Energetická bilance❖ Energetický příjem❖ Energetická dostupnost❖ Základní postupy stabilizace příjmu❖ Zdravý monitoring, (ne)počítání kalorií a cesty, jak dosáhnout výsledku	PO 10. 6. v 19:00 (interaktivní live lekce) ÚT 11. 6. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) & podpora ve skupině mezi leklemi
3	Mikro svět ve výživě <ul style="list-style-type: none">❖ Individualizace příjmu mikroživin❖ Umění efektivní suplementace❖ Nadužívaná suplementace❖ Opomíjená suplementace❖ Co říká věda (a jak jít spolu s ní)	PO 17. 6. v 19:00 (interaktivní live lekce) ÚT 18. 6. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) & podpora ve skupině mezi leklemi

Změny termínů či mírné úpravy tematického obsahu v návaznosti na individuální postup Masterclass skupiny vyhrazeny.

4	Zdravý vztah k jídlu (a sobě sama) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Úvod do tajů psychologie výživy ❖ Relace vztah k jídlu = vztah k sobě ❖ Spektrum stravovacích vzorců ❖ Narušené stravovací vzorce 	PO 24. 6. v 19:00 (interaktivní live lekce) ÚT 25. 6. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) & podpora ve skupině mezi lekce
5	Poruchy příjmu potravy <ul style="list-style-type: none"> ❖ Poruchy příjmu potravy pohledem nutriční terapie ❖ Rozdíl mezi poruchami příjmu potravy a narušeným stravováním ❖ Opomíjené symptomy ❖ Kde začíná “problém” ❖ Koncept 100% vyléčení ❖ Jak, kde a proč najít pomoc 	PO 1. 7. v 19:00 h (interaktivní live lekce) ÚT 2. 7. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) & podpora ve skupině mezi lekce
6	Emoční jení, vědomé jení <ul style="list-style-type: none"> ❖ Emoční jení ❖ Záchvatovité přejídání ❖ Extrémní hlad ❖ Psychologie hladu ❖ Originální metodika vědomého jení v teorii i praxi ❖ Přesah vědomého jení do optimalizace životosprávy ❖ Predispozice vědomého jení 	PO 8. 7. v 19:00 (interaktivní live lekce) ÚT 9. 7. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) & podpora ve skupině mezi lekce
7	Intuitivní stravování <ul style="list-style-type: none"> ❖ Originální evidence-based metodika intuitivního stravování v teorii i praxi ❖ Deset předpokladů funkčního IS ❖ Přejít k IS z dietní mentality 	PO 15. 7. v 19:00 (interaktivní live lekce) ÚT 16. 7. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) & podpora ve skupině mezi lekce

8	Sportovní výživa, atletická triáda, RED-S <ul style="list-style-type: none"> ❖ Proč sportovní výživa ≠ zdravá výživa ❖ Největší chyby, které sportovci dělají ❖ Princip energetických toků ❖ RED-S syndrom ❖ Ženská atletická triáda ❖ Poruchy příjmu potravy a sport ❖ Ztráta menstruace ve sportu ❖ Vhled do praxe nutričních strategií vrcholového sportu 	PO 22. 7. v 19:00 (interaktivní live lekce) ÚT 23. 7. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) & podpora ve skupině mezi lekce
9	Progresivní trendy ve výživě (nutri hacks but make it Masterclass) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Úvod do cyklického stravování ❖ Hormonální kontext výživy ❖ Psychologie hladu ❖ Exkurze do nutriční psychologie ❖ Pokročilé postupy stabilizace příjmu ❖ Budování metabolické kapacity ❖ Reverzní diety ❖ Výživové trendy 2024/2025 ❖ Filtrace informací a zdroje 	PO 29. 7. v 19:00 (interaktivní live lekce) ÚT 30. 7. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) & podpora ve skupině mezi lekce
10	Stravovací filozofie, ze které už nikdy nebudete muset dělat žádné ústupky <ul style="list-style-type: none"> ❖ Převedení do dlouhodobé praxe ❖ Volná tematika na přání účastníků 	PO 5. 8. v 19:00 (interaktivní live lekce) ÚT 6. 8. v 19:00 (Zoom stream + Q&A) NEBO PO 5. 8. v 19-21h (interaktivní lekce + Zoom stream + Q&A)

* NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

“Je účast na lekcích povinná?”

Ačkoliv vřele doporučujeme, abyste byli u přenosů přítomni pro možnost klást dotazy a interagovat, účast povinná samozřejmě není. Míra vašeho zapojení záleží na Vašem uvážení. Lekce můžete vždy zhlédnout i ze záznamu.

“Nemohu se zúčastnit všeho, budu mít k dispozici záznam?”

Ano. Respektujeme Váš harmonogram a rozumíme časovému vytížení. Ať už se nebudete moci lekce zúčastnit z časových důvodů, anebo se k ní budete chtít opakovaně vrátit, všechny lekce jsou proto nahrávané, archivované a účastníkům dostupné během i po skončení kurzu.

“Vede všechny lekce opravdu Markéta?”

Ano, všechny. Pro soukromí účastníků nemá do skupiny nikdo mimo účastníky přístup. Výjimkou je pouze guest Q&A lekce, která je bonusem k samotnému programu a ke které se k Markétě připojují kolegyně z nutričního týmu MG COACHING® pro širší paletu odborných názorů.

“Nahrazuje účast v Masterclass osobní spolupráci?”

Ne. Jedná se o zcela odlišné typy spoluprací. Spousta našich klientů se před, během nebo po individuální nutriční spolupráci účastnila také Masterclass programu. Po absolvování Masterclass programu Vás však s radostí bereme jako naše klienty a v případě zájmu o individuální spolupráci (ať už nutričního či vzdělávacího rázu) Vám na našich čekacích listinách s radostí vyřídíme přednostní místo.

“Jsem naprostý začátečník, je pro mě Masterclass vhodný?”

Ano. Markéty prioritou je vždy propojit odborné informace s lidskou formulací. Naše Masterclass programy vedle profesionálů z oboru absolvují i úplní začátečníci. Stačí láska k výživě a touha chtít vědět víc.

“Jsem odborník v oboru, výživu studuji anebo studovat plánuji, je pro mě Masterclass vhodný?”

Ano. Každý termín Masterclass programu pravidelně absolvuje řada profesionálních nebo aspirujících výživářů nebo odborníků ze spjatých oblastí. Masterclass program v roli účastnic absolvovaly též všechny Markéty kolegyně. Reference absolventů předešlých Masterclass (vč. výživářů) najdete na webu.

“Dostanu potvrzení o účasti?”

Ano. Automaticky obdržíte standardizovaný certifikát, potvrzující rozsah programu, lektora a doložku MG COACHING®. V případě potřeby Vám rádi vystavíme i verifikační dodatek s Markétou podpisem.

* JAK POSTUPOVAT

JSTE PŘIPRAVENI VSTOUPIT DO TAJŮ VÝŽIVY?

OTEVÍRÁME DVEŘE. JEN VÁM.

**...A TO NENÍ VŠECHNO.
PROTOŽE JSTE PRVNÍ, S EARLY BIRD SLEVOU.**

S ohledem na velmi vysoký zájem a omezenou kapacitu účastníků svůj vážný zájem prosím potvrďte zasláním fakturačních údajů a preferované metody platby (jednorázová / měsíční) osobně Markétě Gajdošové e-mailem přes marketa@marketagajdosova.com či [vyplněním automatického formuláře zde](#).

V případě jakýchkoliv dotazů technického charakteru a průběhu kurzu se obračejte na Evu Dobešovou, eva@marketagajdosova.com.

V případě dotazů spojených s platbami a fakturací se obračejte na helena@marketagajdosova.com.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA ZDE (*KLIKNĚTE)

MOŽNOSTI PLATBY	— EARLY BIRD (do 5. 5.)
Jednorázová platba	29.900 Kč vč. 21% DPH (1249 EUR)
Měsíční platba (3 splátky)	11.900 Kč vč. 21% DPH (499 EUR)

MOŽNOSTI PLATBY	— STANDARDNÍ (od 5. 5.)
Jednorázová platba	39.900 Kč vč. 21% DPH (1599 EUR)
Měsíční platba (3 splátky)	14.900 Kč vč. 21% DPH (599 EUR)