
NUTRI MASTERCLASS S MARKÉTOU GAJDOŠOVOU



- Zajímáte se o výživu a zdravou životosprávu, ale **cítíte se ztracení v protichůdných, rozporuplných, nelogických nebo nedostatečně vysvětlených informacích?**
- Chcete konečně jednou provždy **porozumět přístupu k výživě**, svému vlastnímu stravovacímu režimu, stát se sami sobě nejlepším výživářem a aplikovat přístup, který 99 % lidí hledá celý život?
- Cítíte, že výživa není ani zdaleka jen o kaloriích a **toužíte nahlédnout do skrytých tajů psychologie výživy, nutričních triků a výživových věd?**
- Hledáte odborníka, který vás **naučí přístup k výživě, jaký na žádném jiném kurzu nezískáte?**
- Chcete vědět víc a nestačí vám jen vědět, co máte dělat, **chcete vědět, PROČ to dělat?**
- Chcete se to **naučit od výživářky, která se svým profesním portfoliem #beentheredonethat?**

**POMOHLI JSME NAJÍT CESTU TISÍCŮM KLIENTŮ.
VYŘEŠILI TISÍCE "NEŘEŠITELNÝCH" PROBLÉMŮ S JÍDLEM.
VNESLI INDIVIDUALIZOVANÝ SMĚR DO TISÍCŮ JÍDELNÍČKŮ.**

**OD BĚŽNÉ KLIENTELY PŘES OLYMPIJSKÉ
SPORTOVCE AŽ PO KRÁLOVSKOU RODINU.**

**VÍTE, JAK CHUTNÁ "VYŘEŠENÁ VÝŽIVA"?
DÁME VÁM NA NI RECEPT – JEDNOU PROVĚZDY.**

***MARKÉTA GAJDOŠOVÁ & NUTRIČNÍ TÝM MG COACHING®**

mg::coaching®

- “
- Do Masterclass jsem vstoupila plná přesvědčení, že se ve výživě nadmíru dobře orientuji. Již během prvních lekcí jsem ale pochopila, že to tak není. Pod Markétiným vedením jsem se **dostala na kompletně odlišný stupeň vnímání výživy. Markéta totiž není “jen” skvělá výživová specialistka.** Je také úžasně empatický člověk s neskutečnými znalostmi v zásadních oblastech, které se do výživy prolínají, a umí je také ve správný okamžik použít. Masterclass program zcela předčil má očekávání. — *Michaela Kormanak*
 - Doporučila bych Markéty Masterclass? Stoprocentně. Je něco, co bych mu vytkla? Jen to, že skončil. Čím více se blížila poslední hodina, tím více jsem chtěla pokračování. Najdete v něm totiž reálné **odpovědi na vše, co vám žádný “odborník” nevysvětlí. Ujištění, nasměrování, nespočet dat, kvalitních zdrojů a informací – nejen o výživě jako takové.** A v neposlední (první) řadě, legendární Markét, která je ještě 100x legendárnější než jak ji znáte ze sítí. — *Lucie Klimovičová*
 - Masterclass odporúčam všetkým, ktorí riešia rôzne problémy s jedlom, aj tým, ktorí študujú výživu. **VŠETKÝM.** Ďakujem. Masterclass s Markét bolo **moje najlepšie rozhodnutie, ktoré som mohla spraviť.** Markéta je človek s veľkým srdcom a obrovská profesionálka vo svojom obore. Je to **investícia, z ktorej budem čerpať už celý život a nikto mi ju nevezme.** — *Monika Matějčková*

...více referencí na www.marketagajdosova.com

”

* O NUTRI MASTERCLASS:

Nutri Masterclass je **soukromý skupinový program pod osobním vedením Markéty Gajdošové, přední české výživové specialistky a zakládající výživářky** vyhledávaného konceptu odborného nutričního poradenství MG COACHING®.

Tento unikátní program s exkluzivním vzdělávacím konceptem a omezenou kapacitou účastníků slouží ke zvýšení informovanosti opomíjených a mnohdy zcela neznámých témat, která jsou klíčová k pochopení světa výživy a aplikace jejích principů do vlastní praxe.

Poslední otevřený live termín vám předá nejen srozumitelné, prakticky aplikovatelné a vědecky podložené informace z oblasti výživy, psychologie výživy a lidského zdraví, ale taktéž přímý vhled do filozofie certifikovaných metodik MG COACHING® — lidsky, stravitelně a výživně.

POSLEDNÍ LIVE TERMÍN: 17. 9. - 20. 11. 2024

Součástí Nutri Masterclass je následující:

- intenzivní a koncepčně vedený deseti-týdenní vzdělávací program
- **21 výživných online live lekcí s Markétou Gajdošovou**
 - každý týden 1x živá tematická lekce (70 min) v uzavřené skupině
 - každý týden 1x interaktivní skupinový live stream + Q&A (60 min) ve skupinovém Zoom hovoru
 - 1x Q&A guest stream s kolegyní z MG COACHING®
- skripta s teorií i praxí certifikovaných metodik MG COACHING®
- vědecké studie, odborné zdroje, open-access přístupy a zahraniční know-how z předních světových institucí oboru nutriční terapie, dietetiky a klinické výživy
- 3 odborné moduly
- praktické sebereflexní úkoly k uzavření každého modulu
- otevřené diskuze a flexibilní program
- propojení teorie s praxí a vedení k naplnění stanovených cílů
- archivované záznamy z lekcí i Zoom hovorů
- odborná podpora v průběhu programu
- technická podpora v průběhu programu
- certifikát o účasti s doložkou podpisu

* O PROGRAMU:

MODUL #1		— NUTRIČNÍ CORE
1	Tajemství funkční výživy <ul style="list-style-type: none">❖ Výživa jako nástroj❖ Teorie (skutečně) zdravé výživy❖ Strategické nastavování cílů❖ Nejčastější nutriční chyby, které pravděpodobně také děláte❖ Mindset, priority a mapa řešení	ÚT 17.9. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ST 18.9. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi lekce
2	Svět čísel ve výživě <ul style="list-style-type: none">❖ Vše, co potřebujete vědět o kaloriích❖ Exkurze do metabolismu❖ Energetická bilance❖ Energetický příjem a výdej❖ Zdravý monitoring, (ne)počítání kalorií a cesty, jak dosáhnout výsledku	ÚT 24.9. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ST 25.9. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi lekce
3	Mikro svět ve výživě <ul style="list-style-type: none">❖ Pyramida důležitosti ve výživě❖ Individualizace příjmu mikroživin❖ Umění efektivní suplementace❖ Základy suplementace❖ Doporučená suplementace❖ Nadužívaná suplementace❖ Co slibuje výzkum a věda	ÚT 1.10. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ST 2.10. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi lekce
MODUL #2		— PSYCHOLOGIE VÝŽIVY
4	Zdravý vztah k jídlu (a sobě sama) <ul style="list-style-type: none">❖ Úvod do psychologie výživy❖ Relace vztah k jídlu = vztah k sobě❖ Spektrum stravovacích vzorců❖ Narušené stravovací vzorce	ST 9.10. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ČT 10.10. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi lekce

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

MODUL #2

— PSYCHOLOGIE VÝŽIVY

5	Poruchy příjmu potravy <ul style="list-style-type: none"> ❖ PPP pohledem nutriční terapie ❖ Rozdíl mezi PPP a narušeným stravováním ❖ Opomíjené symptomy ❖ Kde začíná “problém” ❖ Koncept 100% vyléčení ❖ Fáze vyléčení z PPP ❖ Jak, kde a proč najít pomoc 	ÚT 15.10. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ST 16.10. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi lekceci
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 ❖ Techniky vědomého jení 	ÚT 22.10. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ST 23.10. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi lekceci
7	Intuitivní stravování <ul style="list-style-type: none"> ❖ Originální evidence-based metodika IS ❖ Deset předpokladů funkčního IS ❖ Přechod k IS z dietní mentality 	ÚT 29.10. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ST 30.10. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi lekceci

MODUL #3

— STRATEGIE

8	Sportovní výživa, atletická triáda, RED-S <ul style="list-style-type: none"> ❖ Specifika sportovní výživy ❖ Největší chyby, které sportovci dělají ❖ Energetická dostupnost ❖ Energetický tok ❖ RED-S syndrom ❖ Ženská atletická triáda ❖ Poruchy příjmu potravy a sport ❖ Ztráta menstruace ve sportu ❖ Vhled do praxe nutričních strategií vrcholového sportu 	ÚT 5.11. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ST 6.11. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi lekceci
----------	---	---

MODUL 9	Progresivní nutriční trendy (nutri hacks but make it Masterclass) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Úvod do cyklického stravování ❖ Hormonální kontext výživy ❖ Exkurze do nutriční psychologie ❖ Pokročilé postupy stabilizace příjmu ❖ Reverzní diety ❖ Dietní směry, které dávají smysl ❖ Filtrace informací a zdroje 	ÚT 12.11. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ST 13.11. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi leklemi
10	Stravovací filozofie, ze které už nikdy nebudete muset dělat žádné ústupky <ul style="list-style-type: none"> ❖ Převedení do dlouhodobé praxe ❖ Wrap-up klíčových bodů kurzu ❖ Volná tematika na přání účastníků 	ÚT 19.11. ve 20:15 (interaktivní live lekce) ST 20.11. ve 20:15 (Zoom stream + Q&A) & follow-up ve skupině mezi leklemi

* O PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

Markéta je jednou z nejvyhledávanějších výživových specialistek československé scény, autorka nutričních bestsellerů, podcasterka stojící za nejposlouchanějším českým kanálem o výživě a fitness, frekventantka studia klinické výživy a dietetiky na předních zahraničních institucích (v čele s UMASS Boston a lékařskou fakultou FIU Miami), kandidátka RDN titulu ve výživových vědách, a v neposlední řadě CEO a garantka MG COACHING®, odborného nutričního poradenství udávajícího trend novodobého směru nutriční terapie, dietetiky a výživy v České republice a na Slovensku. Na poli výživového poradenství má velmi bohaté zkušenosti se širokou škálou domácích i zahraničních klientů všech věkových a výkonnostních kategorií včetně nacházení řešení tam, kde se zdálo, že už žádné „neexistuje“.



* 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 přednostní klienty a v případě zájmu o individuální spolupráci (ať už nutričního či vzdělávacího rázu) Vám na našich čekacích listinách s radostí vyřídíme prioritní termín.

“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. Jedná se však o lifestyleový kurz, nikoliv o kurz rekvalifikační, akreditační či výkon k profesi opravňující. Každý termín však Masterclass programu absolvuje řada profesionálních nebo aspirujících výživářů nebo odborníků ze spjatých oblastí. Reference absolventů najdete na webu. Potřebujete-li se poradit o (ne)vhodnosti účasti, obraťte se prosím na koordinátorku programu: eva@marketagajdosova.com.

“Dostanu potvrzení o účasti?”

Ano. Po skončení 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 8. 9.)
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 9. 9.)
Jednorázová platba		39.900 Kč vč. 21% DPH (1599 EUR)
Měsíční platba (3 splátky)		14.900 Kč vč. 21% DPH (599 EUR)