

OOZ GROSUPLJE organizira delavnico
»BISTVO ESENCIALNIH MIKROHRANIL: RAZUMEVANJE, POZNAVANJE IN
IMPLEMENTACIJA«,
v četrtek 21.09.2023, s pričetkom ob 09.00 URI,
preko spleta

Trajanje: **3 ure**

Lokacija: **Preko spleta**

Izvajalec: **Leon Bedrač**

ROK ZA PRIJAVO: 14.09.2023

Danes je znanih več kot 30 mikrohranil, ki so za človeka esencialnega pomena, njihova vloga pa je dobro raziskana. Vitamini in minerali so esencialna mikrohranila, ki sodelujejo praktično pri vseh procesih, ki se odvijajo v našem telesu. Kadar pride do pomanjkanja ali je njihova biološka razpoložljivost zmanjšana, se hkrati zmanjša kapaciteta našega organizma po izkoriščanju energije, kar se kaže v utrujenosti, slabši regeneraciji in porušeni celični homeostazi, dolgoročno pa v bolezenskih stanjih in pospešenem staranju.

Na izobraževanju boste spoznali:

- Vlogo vitaminov in mineralov v presnovnih procesih, pri katerih iz hrane dobimo za organizem uporabno obliko energije
- Pomen mikrohranil pri imunskem sistemu in pri antioksidativnem sistemu
- Potrebe organizma po določenih vitaminih in mineralih ter najboljše vire le-teh
- Kakšno vlogo igrajo na celičnem nivoju in kako različne vrste diet in prehranskih strategij lahko spremenijo potrebo po mikrohranilih
- Strateška uporaba prehranskih dopolnil, ki vsebujejo določena mikrohranila v biološko aktivni obliki.
- Praktični primeri svetovanja mikrohranil za različne potrebe uporabnikov.

O PREDAVATELJU

Dr. Leon Bedrač, doktor kemijskih znanosti, je leta 2013 na Inštitutu Jožefa Stefana doktoriral iz organske in bioorganske kemije, na svoji poklicni poti pa se ukvarja s preučevanjem prehrane, vloge mikrohranil in prehranskih dopolnil v mozaiku zdravja za boljšo kvalitete življenja. Naziv nutricioniste je pridobil na ugledni univerzi Stanford School of Medicine, trenutno pa je vodja prehranske znanosti v mednarodnem podjetju NU, ki s pomočjo systemske biologije in umetne inteligence razvija intervencije za izboljšanje kvalitete in kvantitete življenja. Dr. Bedrač sodeluje tudi z vrhunskimi in rekreativnimi športniki, veliko pa predava na različnih dogodkih in v izobraževalnih organizacijah s področja prehrane in farmakologije prehranskih dopolnil in športnih zavodov.

Prijave se sprejemajo **na naslov Ooz Grosuplje**, Ob Grosupeljščici 1B, 1290 Grosuplje ali po e-pošti ooz.grosuplje@ozs.si. Pri skupinskih izobraževanjih bodo prejete vloge po potrditvi izvedbe izobraževanja s strani Ooz Grosuplje odobrene **za celotne stroške izobraževanja**. Pri povračilih veljajo pogoji razvidni iz **Javnega povabila k sofinanciranju skupinskih izobraževanj in usposabljanj enot malega gospodarstva na področju Ooz v letu 2023**, ki je sestavni del te prijave.

Izobraževanje je organizirano v okviru Javnega povabila k sofinanciranju izobraževanj in usposabljanj enot malega gospodarstva na področju OOO Grosuplje v letu 2022, ki ga sofinancirata tudi občini Grosuplje in Dobropolje. **Posledično je udeležba na seminarju za upravičence subvencionirana**. Upravičenci do subvencionirane udeležbe:

- vsi člani OOO Grosuplje,
- vsi samostojni podjetniki ali podjetja v zasebni lasti z do 50 zaposlenimi s sedežem na območju občine Grosuplje,
- vsi samostojni podjetniki ali podjetja v zasebni lasti s sedežem v občini Dobropolje.

Vsi ostali udeleženci plačajo polno ceno 75,00 EUR (DDV vključen) na udeleženca.

Vašo izpolnjeno prijavnico, ki jo najdete v nadaljevanju, skupaj z morebitnim potrdilom o plačilu, katerega izvedite na tekoči račun OOO Grosuplje, SI56 6000 0000 0052 160, pošljite na OOO Grosuplje, Ob Grosupeljščici 1b, 1290 Grosuplje ali po e-pošti na ooz.grosuplje@ozs.si. Za dodatne informacije pokličite 01 786 51 30

