

# Ing. Helena Kacerovská

- KOMPLEXNÍ SLUŽBY V OBLASTI PORADENSTVÍ VÝŽIVY, ZDRAVÍ A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU
- JE KRÁSNÉ BÝT U TOHO, KDYŽ LIDÉ ZDRAVĚ HUBNOU, PŘITOM SE CÍTÍ SKVĚLE A STOUPÁ JIM ENERGIE
- UZDRAVIT SE, ZNAMENÁ ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL
- DŮLEŽITÉ JE CHTÍT NĚCO ZMĚNIT
- PESTRÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA JE ZÁKLADEM ZDRAVÍ



**Na své práci mě těší především to, že mohu pomáhat lidem v různých oblastech zdravé výživy, naučit je správným stravovacím návykům, zbavit se nadváhy, ale též jak dbát o prevenci svého zdraví i případně řešení zdravotních problémů.**

## Co ode mne můžete očekávat?

- Poradenství a přednášky v oblasti zdravé výživy se zaměřením na zdravé hubnutí, racionální i preventivní výživu a komplexní výživovou problematiku
- Specializace na výživu žen plánujících těhotenství, těhotných a kojících žen
- Dětská výživa
- Výživa seniorů
- Výživa podnikatelů a manažerů
- Výživa a zdravý sport
- DNA analýza metabolických typů
- Tvorba jídelníčků
- Sestavení osobního výživového plánu
- Komplexní programy
- Suplementace a fytoterapie
- Detoxikace - odkyselení
- Diagnostika složení těla InBody 230
- Analýza zdravotního stavu KARDiVAREM
- Kurzy výživy, přednášky, koučink
- E-shop s doplňky stravy na přírodní bázi

## O mně ...

- Narodena 25.2.1952 v Písku
- Absolventka Vysoké školy zemědělské v Českých Budějovicích se státnicí z oboru výživy zvířat a Pedagogické fakulty v Praze obor biologie
- Mnohaletá pedagogická činnost na SŠ (gymnázium) a VŠ
- Publikační a rozsáhlá odborná přednášková činnost z oboru biologie, biochemie, nutrigenetiky, výživy a zdraví
- Přednášky o přírodních látkách z bylin a jiných látkách vyskytujících se v těle (vitamíny, minerální a stopové prvky, aminokyseliny, enzymy, hormony aj.) a jejich biologická aktivita
- Product Manager společnosti STARLIFE – odbornice a specialista přes doplňky stravy
- Působím jako lektorka kurzů
- 2 x certifikovaný výživový poradce s akreditací MŠMT
- Jsem držitelkou řady certifikátů
- Příprava stravovacích režimů dle výstupů analýzy nutriční genetiky (DNA analýza metabolických typů) – profesionální, odborná výživa
- Všechny studijní informace a zkušenosti nastřádané v průběhu mého života mohu předávat a hlavně pomáhat lidem v oblasti výživy, stravování, zdraví a životního stylu
- Zabývám se preventivním působením výživy na zdraví člověka vzhledem k civilizačním onemocněním zejména při snižování nadváhy, ale i léčebnou výživou
- Ve své praxi se specializuji též na výživu u chronicky nemocných pacientů s metabolickým syndromem a jiným onemocněním, (problémy trávicího ústrojí, potravinová alergie, intolerance, celiakie, atopický ekzém aj.)
- Praxe je zaměřena hlavně na prevenci, detoxikaci i řešení zdravotních problémů pomocí úpravy jídelníčku, životního stylu a fytoterapie
- Též se zaměřuji na detoxikaci, na překyselení organismu hlavně úpravou jídelníčku (individuální detoxikační jídelníček dle energetického příjmu klienta) a s tím spojené zdravotní problémy jako např. únava, bolesti hlavy a kloubů, pálení žáhy, nadýmání, obtíže s pamětí, podrážděnost, nespavost, poškození nehtů a vlasů, atd.
- Při uzdravování člověka kvalita výživy hraje zásadní roli v úspěšnosti léčby
- Strava ze všech vnějších faktorů největší měrou ovlivňuje zdraví člověka
- Jako poradce výživy preferuji individuální přístup ke klientům dle metabolických parametrů, v případě potřeby návaznost na lékařskou péči