



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

55/25 Mozek na maximum: Výživové strategie pro soustředění, odolnost a výkon ve zdravotnictví - HYBRIDNÍ KURZ

Datum: 26. 4. 2025

Místo konání: Dům lékařů, Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9 - Libeň

Délka: 6 hodin

Počet kreditů: 6

Přednášející: Ing. Monika Bartolomějová, Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN

MUDr. Bc. Matej Kohutiar, Ph.D., Ústav lék. chemie a klinické biochemie 2. LF UK a FN Motol

Odborný garant akce: MUDr. Marcela Křížová

Účastnický poplatek: 1000 Kč

Číslo účtu: 19 - 1083620217/0100

Variabilní symbol: 5525 (do poznámky pro příjemce je nutné uvést jméno účastníka)

PŘIHLÁŠKA – osobní účast: [https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101405&do\[load\]=1](https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101405&do[load]=1)

PŘIHLÁŠKA – online účast: [https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101404&do\[load\]=1](https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101404&do[load]=1)

Časový harmonogram:

I. blok 9.00 - 11.30

II. blok 12.00 - 14.30, diskuze 14.30 - 15.00

Obsah kurzu:

Fungování mozku a výživa jsou silně propojené – neurotransmitery ovlivňují náladu, soustředění a zvládání stresu. Faktory syntézy neurotransmiterů a jejich vliv na rozhodování a psychickou odolnost - životní styl, stres, genetické predispozice, hormony a zdravotní stav.

Role mikrobioty v ose střevo-mozek a vzájemná komunikace.

Dopad nedostatku bílkovin a nadbytku sacharidů ve stravě na psychiku.

Vliv zvýšeného množství tukové tkáně na psychický stav jedince.

Praktická doporučení pro výživu zdravotníků s cílem optimalizace mentálního výkonu, zvládání stresu, zlepšení nálady, soustředění a emoční stability.

Klíčové informace z oblasti základů výživy a jejich praktické využití pro kombinaci potravin a sestavení zdravého talíře odpovídajícího nutričním potřebám jednotlivce.

Hydratace jako klíčový faktor pro správnou funkci mozku a kognitivní výkon. Dopad nadměrné konzumace kávy na psychický stav.

Prezentace kazuistik popisujících vliv stravy na duševní zdraví.

Zpracovaný záznam kurzu bude možné sledovat po dobu 1 týdne od jeho rozeslání.

Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.

Dopravní spojení: metro trasa B, stanice Palmovka nebo Vysočanská (stanice Českomoravská je kvůli rekonstrukci uzavřena), tramvaj – zastávka Divadlo Gong nebo Ocelářská

Parkování: ulice Drahobejlova, fialová zóna, 30 Kč/hod. nebo na parkovišti Galerie Harfa, Českomoravská 2420/15a ceník viz: [Parkování Galerie Harfa](#))