

## Bc. Nikola Hanyšová

Tel. +44 7474171432

Email: [Nikola.Hanysova@seznam.cz](mailto:Nikola.Hanysova@seznam.cz)

[www.budveforme.cz](http://www.budveforme.cz)

Pro ČR komunikace přes viber call, skype call, whats app call.



### Dosavadní praxe v oblasti výživy:

**2015 Pure Gym London – United Kingdom – fitness trainer and nutrition specialist**

**2014 – redaktorka časopisu Pochutnej si se STOBem**

**2012 - 2014 Ambulance komplexní výživy, Family Fitness**

- nutriční terapeutka v AKV – Ambulance komplexní výživy
- výživový poradce ve Family Fitness Olgy Šípkové

**2009 – 2013 Internetové poradny zdravého životního stylu**

- nutriční poradce internetové poradny zdravého životního stylu  
[www.prozeny.cz](http://www.prozeny.cz), [www.idnes.cz](http://www.idnes.cz), [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)

**2007 - 2015 Spolupráce se společností STOB**

- nutriční poradce pro individuální poradnu STOB, poradce na dnech zdraví STOB
- tvorba internetových článků
- tvorba edukačních materiálů pro GlaxoSmithKline, STOB,  
pro internetový program Snadně žij zdravě a Hravě žij zdravě,  
kniha Hubneme s rozumem II., eVisita® aj.
- lektorka kurzů snižování nadváhy pomocí tance a zumbly v kurzech spol. STOB

**2008 – 2009 Abbott Merrylinka (Poradna snižování nadváhy)**

- nutriční poradce telefonické linky Merrylinka
- nutriční poradce internetové poradny Merrylinka

**2007 - 2008 Abbott Diabetes Care**

- zákaznický servis pro diabetiky
- nutriční poradce telefonické linky Diabetes Care

- **2. ročník 3. LF U K Diabetologická poradna ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady**  
práce s pacienty, konzultace o přidělené dietě, přípravě stravy...

#### **2005 - 2008 začlenění se do problematiky obezity a spolupráce s obézními pacienty**

- spolupráce s tělovýchovným lékařstvím na 3. LF a konzultace u Doc. MUDr. Vladimíra Šticha.
- sledování vlivu fyzické aktivity na fyzickou zdatnost, na antropometrické parametry obézních pacientů
- vliv výživy a potravních zvyklostí v léčbě obezity

#### **léto 2005 Thomayerova fakultní nemocnice Krč - centrum FLORA**

- nutriční anamnéza a stanovení nutričního score
- posouzení malnutrice
- zkušenost s ambulantní péčí o pacienty
- edukace pacientů v oblasti přidělených diet (dle dietního systému v nemocnicích)
- stanovení nutriční hodnoty jídelníčků v programu Nutridan, Nutrimaster

#### **2004 - 2007 dohoda o pracovní činnosti ve sportcentru YMCA**

- obsluha fitcentra
- pomoc klientům při tréninku
- konzultace v oblasti výživových doplňků, jídelníčků
- obsluha recepce sportcentra
- obsluha solárií
- plavčík

### **Dosavadní praxe v oblasti pohybové aktivity**

#### **2007 – 2011**

- lektor tance, zumba instruktor

### **Dosažené vzdělání**

- **3. LF UK Veřejné zdravotnictví** - Vysokoškolské vzdělání zakončené státní bakalářskou zkouškou – zaměření na preventivní lékařství a výživu.
- **1998 – 2002 Střední zdravotnická škola – obor zdravotní laborant**

- **duben 2010 Official Zumba Basic instructor** Praha – Zumba fitness
- **říjen 2009 Trenérský kurz - Osvědčení – Instruktor fitcentra, Trenér kondičního posilování, Trenér kulturistiky**
- **2007 STOB Kognitivně-behaviorální psychoterapie**

- Sama doma – O projektu Snadně žij zdravě, Mýty o hubnutí, Strava pro dobrý spánek
- Snídaně s Novou – 5 denních porcí ovoce a zeleniny na den
- TV Barrandov – Snídaně pro děti
- Odborné články a citace pro různé časopisy, nejčastěji Kondice, Appetit, Katka, MF dnes, aj.
- Spoluautorka:
  - Talířky – jídelníček na celý den
  - Energetické tabulky potravin II
  - Skládačka zdravého hubnutí
  - Glaxo Smith Kline Alli průvodce – restaurační průvodce



- **březen 2012 Odborný seminář Motivační rozhovory a jejich využití v praxi lektorů STOB**  
Mgr. Yvona Nouzová, Mcoouns
- **říjen 2011 „Mýty a pověry ve výživě“ Prof. Dostálová z VŠCHT STOB**
- **listopad 2010 Workshop - Personální trénink v těhotenství a po porodu** Praha – Face czech academy fitness
- **listopad 2009 Odborný seminář Prevence zranění při posilování a diagnostika poruch pohybového aparátu** Praha – Trenérská škola Petra Stacha
- **říjen 2009 Odborný seminář Problematika dětské obezity STOB**
- **květen 2008 Edukační seminář diabetických sester** Plzeň – pořadatel Abbott Laboratories s.r.o. a Medatron
- **květen 2008 Edukační seminář pro diabetiky** Praha – IKEM
- **duben 2008 ECO – European Congress Obesity Ženeva – EASO**
- **březen 2008 Seminář Metabolický syndrom III. Interní klinika 1. Lékařské fakulty UK**
- **listopad 2007 Kurz kognitivně-behaviorální psychoterapie v léčbě obezity** Praha STOB s.r.o. - získání osvědčení v metodice behaviorální terapie obezity