

Fitness Company Edzőképzés  
A legfrissebb táplálkozástudományi ismeretek  
alkalmazása a gyakorlatban

# Táplálkozási Tanácsadó Wellness Trainer

A táplálkozásunk minősége alapjaiban képes befolyásolni az életünk minőségét. A fizikai és szellemi teljesítőképességünk, az általános energiaszintünk, az immunrendszerünk működése, az életkedvünk, a hangulatunk, az alvásminőségünk mind-mind szoros összefüggést mutat azzal, hogy mi kerül a tányérunkra.

Ugyanakkor a táplálkozás az egyik legvitatottabb téma. Se vége se hossza az egymásnak gyakran gyökeresen ellentmondó módszereknek, elméleteknek és tanításoknak.

Éppen ezért döntő fontosságúnak tartjuk, hogy a Fitness Company képzésén olyan szakember tanítson, aki naprakész tudományos felkészültséggel bír, saját dietetikai praxist vezet és napi szinten alkalmazza a legkorszerűbb táplálkozástudományi ismereteket. Mind e-mellett a korábbi edzői praxisán keresztül ismeri a fitness és a sport világot és kiváló előadói és tanári képességekkel rendelkezik.

A Táplálkozási Tanácsadó képzésünk tanára egy ilyen ember. Ha valakitől érdemes tanulnod, akkor ő az.

Ezen a képzésen értékes tudást, szemléletmódot és rengeteg gyakorlati tippet kapsz ahhoz, hogy a jövőben magabiztosan és tudatosan legyél képes eligazodni a táplálkozás összetett de nagyon izgalmas világában.

## Tanfolyamvezetőnk

### Héder Éva

diplomás dietetikus, funkcionális gyógyászat és mikrobiom szakértő, táplálkozási életmódmentor, fogyókúrás életmód tanácsadó, személyi edző, tizenkét éven át a Fat Free Testsúlycsökkentő Központ vezető tanácsadója és igazgatója

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

Évi a Semmelweis Egyetem dietetikus szakán végzett, még hozzá kiváló eredménnyel. Magyarországon egyedülálló tudás- és tapasztalatrendszerre tett szert a táplálkozástudományok szakterületén. Ráadásul nagyszerű előadó, aki mondanivalóját rendkívül gyakorlatias módon képes átadni a tanulóinak.

## A tanfolyamunk fő témakörei

- A táplálkozás élettana
- A táplálkozást érintő tudományos kategóriák
- Az elhízás kezelésének komplex terápiás lehetőségei
- Divatos fogyókúra módszerek és azok kritikái
- Az immunrendszer és a táplálkozás
- Táplálékkiegészítők
- Speciális célcsoportok táplálkozása
- A személyre szabott étrend tervezésének módszertana
- Edzői és dietetikus kompetenciák
- Általános sporttáplálkozási ismeretek
- A sportágspecifikus táplálékkiegészítők alkalmazása

## A tanfolyam időpontja

A tanfolyam kezdete: **2026. augusztus 08.**

A tananyag elérhető: **2026. augusztus 16-a éjfélig.**

A videók így kilenc napon keresztül elérhetőek lesznek számodra.

## Online oktatás

A képzés online módon kerül lebonyolításra

Videón rögzített oktató anyagot kapsz. A képzés teljes tananyagát egy zárt és védett videó felületen fogod megkapni. Természetesen az előadások szemléltető diaszorát is letöltheted.

Mi van, ha kérdéseid lesznek az előadások közben?

Arra fogunk kérni, hogy a képzés közben felmerült kérdéseidet rögzítsd és küldd el nekünk e-mailben.

Héder Évi a tanfolyam vezetője minden kérdésre válaszolni fog.

A válaszokat videós formátumban tesszük közzé.

A tanfolyam összesen négy nap időtartamú lesz, akár mintha élőben vennél részt rajta. A tematika pontosan ugyanaz, sőt, most még kicsit bővítettebb is lesz, mint a kontakt oktatás során.

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

A videós oktatási anyagokat egy védett online tanulószobában, a képzés kezdetétől a végéig tesszük hozzáférhetővé.

## **Részvételi díj**

A képzés ára: 139.000 Ft

A tanfolyam díját két részletben kérjük átutalni.

Regisztrációs díj: 50.000 Ft

Ezt az összeget közvetlenül a jelentkezéskor kérjük átutalni.

A regisztrációs díj része a teljes tanfolyami díjnak. A jelentkezésedet csak a regisztrációs díj befizetésével tudjuk elfogadni. Kérünk, hogy csak akkor jelentkezz, ha a regisztrációs díjat át tudod utalni!

A második részletet, azaz 89.000 Ft-ot pedig 2026. augusztus 02-ig kérjük átutalni az alábbi számlaszámra:

Palaistra Sportiroda Kft: OTP 11712004-29900325

(Ha egyszerűbb, lehet egy összegben is utalni)

## **OTP SZÉP-kártyás fizetési lehetőség**

Lehetőség van arra is, hogy a tanfolyam árát SZÉP-kártyával fizesd ki.

Jelenleg az OTP SZÉP-kártya programjával vagyunk kapcsolatban.

Amennyiben SZÉP-kártyával szeretnél fizetni, kérünk, hogy hívj fel minket és egyeztess az ügyfélszolgálatunkkal! Tel: 309644779 (hétfőtől - péntekig 8.00 és 16.00 között)

## **Jelentkezés**

Jelentkezni a weboldalunkon található űrlap kitöltésével lehet:

<https://edzokepzes.hu/jelentkezes>

## **A jelentkezési és befizetési határidő**

2026. augusztus 02.

## **Beiratkozás**

Tekintve, hogy a képzés online rendszerben zajlik, a beiratkozást is online bonyolítjuk. A tanfolyam előtt elküldjük a beiratkozással kapcsolatos információkat és a kitöltendő dokumentumokat.

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

## **Fitness Company Karriernap**

Évente két alkalommal szervezünk egy olyan alkalmat, amikor személyesen is tudsz találkozni velünk. Ez egy kiváló lehetőség, hogy személyes benyomásokat kapj, feltedd a kérdéseidet és kicsit elbeszélgessünk mindarról, ami Téged érdekel a fitness edzői pályával kapcsolatban. Ezek az események a Fitness Company Karriernapok. Jellemzően szeptemberben és februárban tartunk ilyen eseményeket.

Ha komolyan érdekel a fitness szakma, szívesen képeznéd magad profi fitness szakemberré, feltétlenül érdemes egyszer eljőnnöd.

A következő ilyen Karriernapunkról az alábbi linkben olvashatsz:

<https://start.edzokepzes.hu/karriernap>

## **Ne maradj le a fontos hírekről!**

**A jelentkezőkkel és érdeklődinkkel e-mailben tartjuk a kapcsolatot ezért, érdemes gondoskodnod róla, hogy biztosan megkapj minden fontos értesítést e-mailben!**

Ha szívesen kapcsolatban maradnál velünk, érdemes egy kis figyelmet szentelned annak, hogy biztosan megkapj minden fontos értesítést e-mailben! A levelező programok néhány e-mail után hajlamosak a Promóció mappába tenni az üzleti jellegű üzeneteket. Így előfordulhat, hogy hasznos e-mailek elkerülnek a figyelmedet.

Mit tudsz tenni?

1. Lépj be az e-mail fiókodba.
2. A Bejövő e-mailek mappán belül kattints a Promóció fülre.
3. Ha találsz itt levelet tőlünk, húzd át az "Elsődleges" fülre.
4. A lap alján megjelenő kis ablakban okézd le, hogy innentől mindig az elsődleges mappába érkezzenek az üzeneteink.

Egy perc az egész, de így biztosan megkapsz minden üzenetet, amit Neked szánunk.

Ha pedig már nem szeretnél több levelet kapni tőlünk, a leveleink alján található leiratkozási linkre kattintva azonnal leiratkozhatasz a levelező listánkról.

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

## **Gyakran Ismétlődő Kérdések**

Ha további kérdéseid lennének, ajánljuk figyelmedbe a honlapunkon található **Gyakran Ismétlődő Kérdések** menüpontot.

**Ha bármiben segíthetünk, bátran hívj minket vagy írd nekünk.  
Az alábbi ügyfélszolgálati vonalakon vagyunk elérhetőek:**

E-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Tel: 0036309644779  
Hétfőtől péntekig, 8.00-tól 16.00-ig

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111