

MEDAILONEK

Ing. Petr HAVLÍČEK



[Ing. Petr Havlíček](#) je absolventem Vysoké školy zemědělské v Brně. Výživě se věnuje téměř 20 let. Začínal s výživou vrcholových sportovců, dnes kromě známých sportovců radí s výživou také českým osobnostem či klientům, kteří chtějí zhubnout, změnit životní styl či zlepšit kondici.

Patří mezi výrazné osobnosti v oblasti výživového poradenství a kromě samotné odborné činnosti se zabývá rovněž edukací široké veřejnosti k vlastní zodpovědnosti za své zdraví a dodržování zdravého životního stylu.

Své odborné služby poskytuje v [Centru Petra Havlíčka](#), spolu s týmem odborníků. Mezi jeho základní principy patří zejména komplexní a individuální přístup ke klientovi (od stanovení výchozí diagnostiky s použitím nejmodernějších metod, přes osobní pohovory s klienty, v nichž se zmapují jídelní zvyklosti, alergie, stravovací preference, pracovní vytížení, motivace klienta ke spolupráci), klient dostává doporučení (nikoliv příkazy), tedy

dodržování pravidel je přesunuto do oblasti odpovědnosti klienta, což v dlouhodobém horizontu a z psychologického hlediska přináší efektivní výsledky.

Laické veřejnosti je znám zejména ze svého mediálního působení, v posledních letech se podílel jako odborný garant a spolumoderátor na pořadu *Jste to, co jíte* a *Souboj v těžké váze* na TV Prima.

Petr Havlíček je rovněž autorem (spoluautorem) řady odborných a populárně naučných publikací – např. *Dieta – super jídlo podle Petra Havlíčka*, *Jak se hubne v Čechách*, aneb *101 otázek z dietatur*, *Hezky česky, hravě a zdravě*, *Jde to i bez pšenice*, *Jídlo jako zdravotní styl I*, *Jídlo jako zdravotní styl II, III*, *Superjidelniček*, *Naučte se správně jíst* aneb *jidelniček na 120 dní* a další.

Petr Havlíček patří rovněž mezi odborníky, kteří jsou nakloněni spolupráci s terciární sférou – spolupracuje při vzdělávání studentů, umožňuje odborné konzultace, poskytuje možnost vysokým školám absolvovat se studenty exkurze. Studenti oboru Výživové poradenství a sportovní diagnostika VŠTVS Palestra měli pod vedením vyučujících Mgr. Pavla Kysela a Mgr. Hany Bubníkové možnost zúčastnit se opakovaně exkurze do Centra Petra Havlíčka, z exkurze a přístupu Petra Havlíčka byli studenti nadšení.

Závěrem krátkého medailonku tedy nezbývá než popřát Petru Havlíčkovi mnoho dalších spokojených klientů a poděkovat za zdravý nadhled a edukaci klientů k úpravě zdravého životního stylu s rozumem.