



מזו אקדמי – סילבוס תוספות מקצועיות והרצאות אורח (סה"כ 14 שעות)

חלק א': יזמות, שיווק וצמיחה עסקית (4 שעות)

מרצה: גיא וישנייה : איש עסקים ישראלי ומנהל השיווק של גדולי המאמנים בארץ.

נושאי ההרצאה:

איך לייצר יזמות: מעבר מחזון למודל עסק פעיל, זיהוי הזדמנויות בשוק הכושר והבריאות, ובניית בסיס איתן למיזם חדש.
חישוב עלויות רכישת לקוח (CAC): ניתוח פיננסי מדויק של העלויות הכרוכות בהבאת לקוח משלם, חישוב ערך חיי לקוח (LTV) והבנת מדדי ה-ROI השיווקיים.

צמיחה בתקציב שיווק מינימלי: אסטרטגיות שיווק אורגניות ויצירתיות, שימוש חכם ברשתות חברתיות ובקהילות, והשגת מקסימום לידים והמרות בעלויות אפסיות או נמוכות מאוד.

חלק ב': פאנל יזמות וקריירה עם קובי יפרח (2 שעות)

סיפור אישי כהשראה: המסע של מאמן כושר שהפך ליזם טכנולוגי בעולם הכושר והקים מיזמים מגוונים בהצלחה. אפליקציית מעקב, אחר מתאמנים אונליין, תכנת CRM ועוד.

ניהול עסקי בפועל: תובנות על אתגרים יום-יומיים, ניהול זמן, קבלת החלטות קריטיות והתמודדות עם משברים.

שאלות ותשובות פתוחות: מרחב פתוח לסטודנטים לשאול כל מה שרוצים לגבי ניהול עסקים, פיתוח קריירה ויזמות בשטח.

חלק ג': תזונה ספורט – מדידות ופרשנות (3 שעות)

תרגול ודיוק במדידות הרכב גוף: המשך ישיר לנושא הרכב הגוף שנלמד בקורס הבסיס, מתרגלים ומדייקים את העבודה בסרט מדידה, קליפר כולל הקפדה על פרוטוקול עבודה תקני, ומזעור טעויות אנוש במדידה.

הבדלים בין מדידות: הבנת מגבלות המכשירים והטכנולוגיות השונות, והבחנה בין שינויים אמיתיים במסת שומן ושריר לבין תנודות נזלים ורעשי רקע במדידה.

פרשנות מתקדמת של התוצאות: איך לתרגם את המספרים לשפת הלקוח, בניית תכנית פעולה מותאמת אישית על סמך נתוני ההרכב, ומעקב לאורך זמן.

חלק ד': תוספי תזונה (3 שעות)

רקע: מקומם של תוספי התזונה בתזונה הכללית.

סקירה ועמדות מחקר עדכניות לגבי תוספים שונים ביניהם:

קריאטין (Creatine): מנגנון פעולה, השפעה על כוח, אנארוביות ונפח אימון, פרוטוקולי העמסה ותחזוקה נכונים.

קפאין (Caffeine): שימוש כחומר ארגוגני, השפעה על ערנות, גיוס יחידות מוטוריות ודחיית תחושת עייפות.

אבקות חלבון (Protein Powders): סוגי חלבונים שונים (מי גבינה, קזאין, טבעוניים), ערכם הביולוגי ושילובם החכם בתפריט היומי של מתאמנים.

בטא-אלנין (Beta-Alanine): חומצת אמינו להעלאת רמות הקרנוזין בשריר, השפעה על מאמצים עצימים ממושכים

ותחושת עקצוץ (Paresthesia).