

Certyfikat

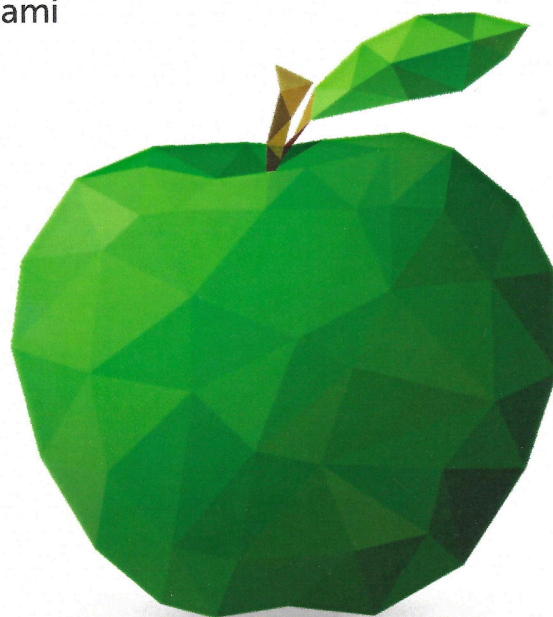
uczestnictwa w kursie

Dietetyka sportowa

dla Inga Kochańska

Zagadnienia

- Najważniejsze aspekty dietetyki sportowej z uwzględnieniem rangi dowodów naukowych
- Sposoby ustalania zapotrzebowania na energię
- Znaczenie poszczególnych makroskładników
- Znaczenie progu leucynowego i jego wykorzystanie w praktyce
- "Timing" podaży składników odżywczych
- Kontrowersje wokół glutenu, czy sportowcy powinni go wykluczyć?
- Strategie dietetyczne z manipulacją węglowodanami
- Diety alternatywne w sporcie
- Najważniejsze mikroelementy
- Nawodnienie i suplementacja



Kurs prowadzi:

Mgr Damian Parol, dietetyk

D. Parol

partnerzy

