Základy sportovní výživy – bp1819

1. Energetická bilance a antropometrické vyšetření
2. Základní živiny
3. Pitný režim
4. Sportovní výživa
5. Doplňky stravy

**Cíle:**

Praktická orientace ve výživě. Rozdíly ve výživě u vytrvalostního a silového sportu. Praktická implikace poznatků o výživě do sportovní praxe fyzioterapeuta – pitný režim, nutriční timing, sportovní výživa.

**Průběh:**

* Účast na seminářích – 60 min.
* Plnění průběžných úkolů.
* 2 kontrolní testy.

**Výstup:**

Výstupem předmětu je zkouška – kolokvium.