

Základy sportovní výživy – bp1819

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