

Základy sportovní výživy

Jaro 2019

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

hlinsky.tomas@mail.muni.cz

Konzultační hodiny:

Středa 10:00-11:00

Pátek po domluvě.

Místnost č. 219

Osnova

1. Energetická bilance
2. Antropometrické vyšetření
3. Základní živiny
4. Pitný režim
5. Sportovní výživa
6. Doplnky stravy
7. Zhodnocení

Výukové metody

- Teoretické znalosti studenti získají na přednášce.
- Poznatky aplikují v rámci praktických úkolů na seminářích.
- Práce s nutričním programem, analýza kazuistik.
- Práce s odbornými články.
- **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.

Metody hodnocení

- **Průběh:**
- Účast na seminářích – 60 min.
- Plnění průběžných úkolů.
- 2 kontrolní testy.
- **Výstup:**
- Výstupem předmětu je písemná zkouška.

Základní pojmy o výživě

- Nutrienty = živiny
- E bilance
 - Bazální metabolismus
- WHR
- BMI
- 24 hodinový recall
- Nutriční software
- Výživová doporučení
- Sportovní výživa
- Doplnky stravy