

Kursų „Sportuojančiųjų mityba: mokslo įrodymai“**PASKAITŲ IR PRATYBŲ TVARKARAŠTIS**

Data	Laikas	Tema	Vieta
12-09	10-14 val.	Energijos balanso teorija. Makromityba. Pagrindinės maisto medžiagos ir jų dalyvavimas organizmo biocheminiuose procesuose.	BLC centras, K. Donelaičio g. 62, iš V.Putvinskio g. 53, Kaunas
12-16	10-14 val.	Mikromityba. Maisto vartojimo laikas ir dažnumas.	BLC centras, K. Donelaičio g. 62, iš V.Putvinskio g. 53, Kaunas
12-22	10-14 val.	Maisto papildai: pasirinkimo kriterijai ir rekomendacijos. Nerekomenduojami maisto papildai.	BLC centras, K. Donelaičio g. 62, iš V.Putvinskio g. 53, Kaunas
12-29	10-14 val.	Dietos sudarymas pagal individualius poreikius ir tikslus. Organizmo hidratacija ir skysčių balansas. Populiarių dietų apžvalga: ar egzistuoja ta vienintelė ir geriausia dieta?	Viešbutis „Kaunas“ (Laisvės al. 79, Kaunas)

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: info@sportoakademija.lt arba telefonu 8 613 29199.

www.sportoakademija.lt