

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

Data	Laikas	Tema	Vieta
10-05	10-14 val.	Įrodymais pagrįsta mitybos praktika ir svarbiausiai jos principai. Energijos balanso teorija. Makromityba: baltymai ir jų dalyvavimas organizmo biocheminiuose procesuose.	BLC centras, K. Donelaičio g. 62, iš V.Putvinskio g. 53, Kaunas
10 12	10-14 val.	Makromityba: riebalai, angliavandeniai ir jų dalyvavimas organizmo biocheminiuose procesuose. Mikromityba: vitaminų ir mineralų funkcijos ir poreikis. Maisto vartojimo laikas ir dažnumas.	BLC centras, K. Donelaičio g. 62, iš V.Putvinskio g. 53, Kaunas
10 19	10-14 val.	Maisto papildai: pasirinkimo kriterijai ir rekomendacijos. Mokslo pagrįsti sveikatinantys maisto papildai. Mokslo pagrįsti ergogeniniai (didinantys fizinį pajėgumą) maisto papildai. Mokslo nerekomenduojami maisto papildai.	BLC centras, K. Donelaičio g. 62, iš V.Putvinskio g. 53, Kaunas
10-26	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?	BLC centras, K. Donelaičio g. 62, iš V.Putvinskio g. 53, Kaunas

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

www.sportoakademija.lt