

Seminaro data: 2019 08 17

Seminaro vieta: „**BLC centras**“, adresas *Donelaičio g. 62, įėjimas iš Putvinskio g. 53, Kaunas.*

Seminaro trukmė – **10 - 17 val.**

Lektorius doc. dr. Ramutis Kairaitis.

Seminaro turinys:

10.00 – 12.00 – Bendros žinios apie maisto papildus (toliau - MP). MP klasifikacija. Kaip pasirinkti MP ? (ar MP veiksmingi ir/ar reikalingi?).

12.00 – 12.15 - Kavos pertrauka

12.15-13.15 – MP sportuojantiems: kreatinas, kofeinas, beta alaninas, l-karnitinas, azoto oksido (NO) prekursoriai.

13.15 – 14.15 val. Pietų pertrauka.

14.15 – 15.30 val. MP norintiems gyventi sveikai.

15.30-15.45 Kavos pertrauka.

15.45 - 17.00 val. MP kūno masės kompozicijos valdymui (antsvoriui mažinimui ar liesos raumenų masės didinimui).

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