

SPORTOVNÍ VÝŽIVA II.

Mgr. Hásková Aneta

- 9. 3. Alternativní stravování
- 16. 3. Specifika výživy dětí, těhotných a seniorů
- 23. 3. Alergie a výživa, Superpotravin
- 30. 3. PPP
- 6. 4. Denní režim sportovce
- 13.4. Sportovní hygiena
- 20. 4. Doping /zaslat prezentace
- 27.4. Preskripce pohybové aktivity u pacientů s metabolickým syndromem z hlediska nutrice (monitorování glykemie, rizika)
- 4.5. Měření tělesného složení Tanita/volné téma/konzultace
- 11.5. Závěrečná hodina, test

Samostatná práce, zakončení předmětu

- **sestavení jídelníčku na míru pro vybraného sportovce**
 - Uvést jaký sport jsme si vybrali
 - Zmínit jeho specifika, náročnost
 - Charakterizovat daného sportovce (pohlaví, výška, hmotnost, věk, povolání, počet tréninků apod.)
 - Všeobecné doporučení k výživě se zaměřením na daný sport
 - Sestavení 7 denního jídelníčku - propočít v KT, popř. v jiné aplikaci
- **absolvování závěrečného testu 11. 5. 2023**