

SPORTOVNÍ VÝŽIVA II.

Mgr. Hásková Aneta

- 7. 3. Alternativní stravování II. část
- 14. 3. Specifika výživy dětí, těhotných a seniorů
- 21. 3. Alergie a výživa, Superpotraviny
- 28. 3. PPP
- 4. 4. Denní režim sportovce
- 11.4. Sportovní hygiena
- 18. 4. Doping /zaslat prezentace
- 25.4. Preskripce pohybové aktivity u pacientů s metabolickým syndromem z hlediska nutriční (monitorování glykemie, rizika)
- 2.5. Ředitelské volno
- 9.5. Ředitelské volno
- 16.5. Měření tělesného složení Tanita/volné téma/konzultace
- 23.5. 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 23. 5. 2024**