



Program szkolenia
Warsztaty rozwoju kompetencji i umiejętności z zakresu dietyki

4 godziny zegarowe

1. Przesłanie i omówienie piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
2. Metody obliczenia zapotrzebowania na energie (za pomocą wzorów i pomiarów).
3. Rola i zapotrzebowanie białek, tłuszczu i węglowodanów u osób uprawiających sport.
4. Nawodnienie i suplementacja w sporcie.
5. Omówienie diet niekonwencjonalnych i ich wpływu na organizm.
6. Przedstawienie kilku mitów dietyki.
7. Omówienie i przesłanie poradnika, jak czytać etykiety.
8. Zaproponowanie dodatkowej literatury i przesłanie kilku artykułów na temat dietyki w sporcie (artykuły z prenumeratora współczesna dietyka).

Dla zainteresowanych:

- Możliwość dodatkowych konsultacji po warsztatach (łącznie 1 godzina zegarowa)

Metody pracy:

#dyskusja #burza mózgów #wykład #studia przypadków

Podpis Kierownika Projektu

