

Warszawa, 14 maja 2014 r.

Nr certyfikatu: 5625



CERTYFIKAT UKOŃCZENIA KURSU

o specjalności
DIETETYKA SPORTOWA
dla Pana/Pani

Piotr Błaszak

Program ramowy kursu:

- Najważniejsze zasady żywienia sportowców
- Potrzeby energetyczne sportowców
- Rola węglowodanów, tłuszczów i białek w żywieniu sportowców
- Rola wody, witamin i składników mineralnych w żywieniu sportowców
- Ocena stanu odżywienia sportowców
- Zaburzenia odżywiania w sporcie
- Regulacja masy ciała w sporcie
- Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy biologicznej
- Suplementacja

Jacek Turecki
Dyrektor Generalny
Poradnia Zdrowego Odżywiania
Dietetycznie Poprawni

Kamila Jachacy-Turecka
Kierownik Zespołu Dietetyków
Poradnia Zdrowego Odżywiania
Dietetycznie Poprawni



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

