

CERTYFIKAT

ukończenia kursu

Żywnienie w sporcie

Sylwia Kas

imię i nazwisko

Fizjologia wysiłku fizycznego. Źródła energii podczas aktywności

•

Ogólne zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie

•

Produkty zalecane przed treningiem i przed zawodami. Ładowanie glikogenu

•

Odżywianie w czasie treningu. Regeneracja potreningowa

•

Nawadnianie organizmu

•

Triada sportsmenek - konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania

•

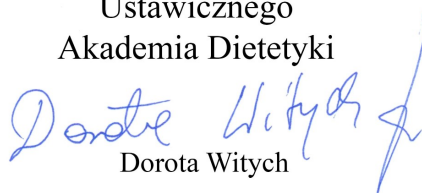
Suplementy w sporcie

26.10.2020

data ukończenia



Dyrektor Centrum Kształcenia
Ustawicznego
Akademia Dietetyki


Dorota Witych