

# „Rekomendacje żywieniowe oraz suplementacja zawodnika piłki nożnej”

---

## Termin, miejsce, cena:

**17 czerwca 2017 r. Warszawa, ul. Łazienkowska 3 – 240 zł**

- Czas szkolenia to 8 h lekcyjnych, w godzinach 9 – 16
- Osoba prowadząca całość szkolenia: Wojciech Zep
- Liczba miejsc jest ograniczona, o kolejności decyduje termin zgłoszenia uczestnika
- Ostateczny termin zgłoszeń upływa 10 czerwca
- W razie dużego zainteresowania, będą podawane kolejne terminy szkoleń

## Informacje o prowadzącym:

Prowadzącym całość szkolenia jest Wojciech Zep, dietetyk Legii Warszaw, członek Zespołu Medycznego PZPN, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej, prowadzący stronę poświęconą edukacji i praktycznych porad żywieniowych dla sportowców [www.zywieniemistrzow.pl](http://www.zywieniemistrzow.pl). Doświadczenie praktyczne zbierał między innymi na stażach w Juventusie Turyn, Newcastle United, Queens Park Rangers oraz na międzynarodowych konferencjach w Polsce i za granicą.

## RAMOWY PROGRAM KURSU

1. Zapotrzebowanie zawodnika piłki nożnej na składniki odżywcze
  - a. Zapotrzebowanie energetyczne
  - b. Zapotrzebowanie na białko, tłuszcz i węglowodanów
  - c. Schemat nawadniania
2. Rekomendacje i praktyka ustalania planu żywieniowego
  - a. Rekomendacje VS praktyka
  - b. Przykładowe plany żywieniowe
3. Zasady regeneracji
  - a. Schemat FIFA
  - b. Praktyka pomeczowej regeneracji
4. Schemat suplementacji grupowej i indywidualnej
  - a. Jakie suplementy wybierać
  - b. Suplementacja w okresie startowym i przygotowawczym
  - c. Czego nie powiedzą Ci badania naukowe
5. Badania laboratoryjne i diagnostyka a suplementacja
  - a. Najważniejsze wskaźniki oceny laboratoryjnej zawodnika
  - b. Testy alergologiczne i nietolerancji pokarmowych
6. Panel dyskusyjny – 15 minut po zakończeniu szkolenia

## Uczestnik kursu otrzymuje:

- Skrypt zajęć z planami żywieniowymi
- Dyplom uczestnictwa
- Kawę, herbatę oraz przekąski w trakcie zajęć (UWAGA: nie jest przewidziany obiad w trakcie zajęć)

**Numer konta i dane do dokonania wpłaty:**

Wojciech Zep  
Ul. Czereśniowa, 64-000 Kościan  
71 1910 1048 2218 1024 8136 0001

**W tytule proszę wpisać imię i nazwisko oraz termin wybranego szkolenia – np. 'Wojciech Zep. Kurs 17.06.2017 r.'**

**Potwierdzenie przelewu będzie traktowane jako zgłoszenie, proszę je przelać na [wojciechzep@gmail.com](mailto:wojciechzep@gmail.com). Jeśli jest potrzeba wystawienia faktury, proszę o zawarcie takiej informacji w mailu z potwierdzeniem.**