

„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, autor tekstów dla Food Forum (czasopisma dla dietetyków) oraz kilku publikacji naukowych. 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 (1-2 mecze w tygodniu)
 - 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 – 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. Jeśli jest potrzeba wystawienia faktury, proszę o zawarcie takiej informacji w mailu z potwierdzeniem.