

PROGRAM ZAJĘĆ Z DIETETYKI

**w ramach konferencji doszkoleniowej dla nauczycieli akademickich
Wilkasy, 20-26.06.2021**

Tematyka zajęć:

- moda a stan zdrowia
- zbyt niska podaż kalorii
- węglowodany w posiłkach około treningowych
- najczęściej popełniane błędy żywieniowe sportowców
- priorytety w suplementacji
- rodzaje diet i ich wpływ na osiągnięcia w poszczególnych dyscyplinach sportowych

Opracowanie:

Agata Tomidajewicz