**Propozycja tematów oraz terminów realizacji zajęć kursu pt. „Dietetyka w sporcie. Skuteczny trener personalny” w ramach programu ZintegrUJ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zajęcia  | Prowadzący | Terminy  Kurs 1  |
| Wprowadzenie do prawidłowego żywienia dla osób aktywnych ruchowo/sportowo. (wykład 2h) | Dr Beata Piórecka | 6 maja 2021w godz.15.00-16.30 |
| Wartość energetyczna diety i proporcje składników odżywczych w zależności od celu treningów i stanu zdrowia osób aktywnych ruchowo/sportowców (seminarium 2h)  | Dr Agnieszka Ostachowska-Gąsior  | 10 czerwca 2021w godz.15.00-16.30 |
| Rola i wzór trenera personalnego. Planowanie procesu redukcji masy ciała oraz kształtowanie sylwetki a rola diety.(Seminarium 2h). | Mgr Karol Makiel | 20 maja 2021 w godz. 15.00 - 16.30 |
| Planowanie żywienia osób aktywnych fizycznie o indywidulnych potrzebach w zależności od okresu treningowego np. przygotowania do zawodów sportowych (Seminarium 2h) | Dr Agnieszka Ostachowska-Gąsior | 17 czerwca 2021w godz.15.00-16.30 |
| Budowa diety i planów treningowych, z uwzględnieniem różnych celów, przebytych kontuzji, wad postawy oraz chorób. (Seminarium 2h) | Mgr Karol Makiel | 27 maja 2021 w godz. 15.00 - 16.30 |
| Zalecane suplementy diety dla sportowców i osób aktywnych ruchowo. (wykład 2h) | Dr Beata Piórecka | 13 maja 2021w godz. 15.00 - 16.30 |