

DIETETYKA W SPORCIE

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



2

SEMESTRY



220h
TEORII



STAŁY DOSTĘP
DO WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ
I PONAD 20 LAT
TRADYCJI

SEMESTR I

- Fizjologiczne i biochemiczne aspekty żywienia
- Fizjologia wysiłku fizycznego
- Endokrynologia wysiłku fizycznego
- Żywnienie w sporcie – zasady żywienia i potrzeby energetyczne sportowców (węglowodany, tłuszcze, białka, woda, witaminy i składniki mineralne)
- Ocena stanu odżywienia sportowców. Analiza składu ciała. Wydolność organizmu – metody badań

SEMESTR II

- Choroby przewlekłe sportowców. Odżywianie, profilaktyka, edukacja żywieniowa
- Zaburzenia odżywiania w sporcie i regulacja masy ciała
- Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy biologicznej
- Rola i znaczenie suplementacji
- Elementy psychologii sportu. Coaching