

# DIETETYKA W SPORCIE I REKREACJI

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



**243h**  
TEORII



STAŁY DOSTĘP  
DO WSZYSTKICH  
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ  
I PONAD 20 LAT  
TRADYCJI

## SEMESTR I

- Fizjologiczne i biochemiczne aspekty żywienia w sporcie i rekreacji
- 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. Choroby przewlekłe sportowców
- Odżywianie, profilaktyka, edukacja żywieniowa

## SEMESTR II

- Zaburzenia odżywiania w sporcie i regulacja masy ciała
- Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy biologicznej. Rola i znaczenie suplementacji
- Podstawy psychodietetyki
- Doping w sporcie i rekreacji
- Edukacja i poradnictwo żywieniowe w sporcie i rekreacji
- Strategie dietetyczno-suplementacyjne w sporcie i rekreacji ruchowej