

ŻYWIENIE I 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 → **260h TEORII**

STAŁY DOSTĘP DO WSZYSTKICH MATERIAŁÓW

NOWOCZESNOŚĆ I PONAD 20 LAT TRADYCJI

SEMESTR I

- Metabolizm mięśni i fizjologia wysiłku
- Związki biologicznie czynne w żywności. Mikrobiologia ogólna i żywności
- Żywienie człowieka – żywienie, a wysiłek fizyczny. Fizjologiczne i biochemiczne aspekty żywienia
- Poradnictwo żywieniowe i psychodietetyka. Podstawy dietetyki
- Zaburzenia odżywiania o podłożu psychogennym i metabolicznym. Wybrane jednostki chorobowe. Alergie pokarmowe
- Przeciwdziałanie otyłości i chorobom dietozależnym. Wpływ diety na samopoczucie

SEMESTR II

- Ocena stanu zdrowia i odżywienia. Analiza składu ciała
- Odżywianie, profilaktyka, edukacja żywieniowa. Wydolność organizmu – metody badań
- Dyscypliny sportowe – zapotrzebowania żywieniowe. Indywidualne plany żywieniowe
- Żywienie w różnych dyscyplinach sportu. Doustna suplementacja pokarmowa
- Antropologia sportu. Coaching w sporcie
- Toksykologia i doping w sporcie
- Odnowa biologiczna. Programy dietetyczne

Program modułowy nie stanowi szczegółowego programu studiów.
WSKZ zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w programie w trakcie trwania roku akademickiego.