

# Szkolenie

BYDGOSZCZ 27.10.2012

CENTRUM KONFERENCYJNE „ZAWISZA”

UL. GDAŃSKA 163 GODZ. 12<sup>00</sup>

## „ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA W SPORTACH WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH” NOWE TRENDY ORAZ ASPEKTY PRAKTYCZNEJ DIETETYKI SPORTOWEJ.



Szkolenie poprowadzi **dr Jakub Czaja**

specjalista od spraw żywienia i suplementacji w sporcie,  
konsultant wielu polskich czołowych zawodników,  
aktywny biegacz, olimpijczyk, triathlonista,  
wykładowca akademicki (więcej informacji  
znajdziecie na stronie [www.aktywnadieta.pl](http://www.aktywnadieta.pl)).



**UWAGA!!!**

ilo miejsc  
jest ograniczona!

### Program szkolenia:

1. Obciążenia treningowe oraz wydatek energetyczny w sportach o charakterze wytrzymałościowym. - 1 godzina
2. Składniki odżywcze w żywieniu sportowców dyscyplin wytrzymałościowych – nowe trendy i aspekt praktyczny dietetyki sportowej. - 2 godziny
3. Skuteczne nawadnianie w sportach wytrzymałościowych. – fakty i mity - 1 godzina
4. Żywienie i suplementacja w diecie sportowców dyscyplin wytrzymałościowych. - 2 godziny
5. Pytania i dyskusja z udziałem słuchaczy i gościa specjalnego. – 2 godziny.

Koszt szkolenia: **160 zł** do 10.10.2012,

później – **190 zł**

(w cenie : certyfikat ukończenia,  
materiały szkoleniowe, poczęstunek)

nr konta

mBank: 22 1140 2004 0000 3702 5857 9411

Zgłoszenia imienne wraz z kopią  
potwierdzenia przelewu, nr kontaktowym  
prosimy kierować na adres: [aktywne.kursy@gmail.com](mailto:aktywne.kursy@gmail.com)

organizator:

Adam Krasicki  
[aktywne.kursy@gmail.com](mailto:aktywne.kursy@gmail.com)  
tel. 695 477 118

partnerzy:



patronat medialny:

