

STRAVA A SPORT

**Společná CIDLINA v rámci projektu Místní akční plán II pořádá
praktický seminář pro rodiče sportovců a trenéry
o vlivu nutriční na sportovní výkon mladého sportovce**

NOVÝ BYDŽOV / čtvrtek 31. 10. 2019 / 16.00 – 18.30 hod.

Horní sál Jiráskova divadla v Novém Bydžově

Co se na semináři dozvíte:

Jak fungují jednotlivé složky stravy?

Specifika výživy sportovce.

Jak strava ovlivňuje sportovní výkon?

Jak strava ovlivní „školní“ výkon?

Proč malý sportovec není zmenšený dospělý?

Co jíst před tréninkem, po tréninku či před zápasem?

Jak jíst při turnajích a závodech delších než hodinu?

Jak poskládat jídelníček, když je cílem redukce hmotnosti?

Potravinové doplňky při sportovním výkonu – které mají ověřený efekt?



Lektorka: MUDr. Marie SKALSKÁ

Seminář je zdarma, rezervace míst není nutná.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

ve spolupráci s hokejovým oddílem STADION Nový Bydžov