

OPTIMALIZACE
VÝŽIVY V ATLETICE:
NUTRIČNÍ STRATEGIE
PRO EXCELENCI
VÝKONU

Markéta Gajdošová, NutrSc, RDN
Klinická nutriční terapeutka se specializací na sportovní výživu



4. dubna 2025



16.30 - 19:30 hod.



TJ Lokomotiva Veselí n. L.
- zasedací místnost,
Sokolská 651, Veselí n. L.

Cena: 500 Kč

Kredity: 5

Okruhy

- ✓ Základy sportovní výživy
- ✓ Role makro a mikro nutrientů ve stravě atletů
- ✓ Deficitní živiny a suplementace ve sportu
- ✓ Největší chyby ve sportovní výživě
- ✓ Energetická dostupnost a energetický tok
- ✓ Ženská atletická triáda
- ✓ Syndrom relativní energetické nedostupnosti ve sportu (RED-S)
- ✓ Poruchy příjmu potravy ve sportu
- ✓ Klíčové informace, které by měl každý trenér znát, aby mohl správně vést své svěřence k optimální výživě a prevenci problémů
- ✓ Praktická část, case studies, diskuze

