

PROGRAM WYDARZENIA

09.00 – 09.30 – Rejestracja uczestników seminarium

09.30 – 09.45 – Rozpoczęcie

09.45 – 10.30 – dr inż. Agata Gaździńska

Zdrowe odżywianie podczas aktywności fizycznej

- Zasady prawidłowego żywienia
- Najważniejsze makro i mikroskładniki diety
- Planowanie posiłków w ciągu dnia
- Zapotrzebowanie na płyny
- Zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej
- Fakty i mity o aktywności fizycznej
- Zalecane posiłki przed i po treningu fizycznym
- Suplementy diety a aktywność fizyczna

10.45 – 11.00 – Przerwa kawowa

11.00 – 11.45 – dr Maja Tomczyk

Esencja wiedzy żywieniowej

- Cykl życia diet, czyli dlaczego większość diet i suplementów diety nie działa
- Dieta wysokowęglowodanowa, Dieta ketogeniczna, Okno żywieniowe (z ang. Time-restricted feeding) - czy warto?

Żywnienie spersonalizowane, czyli na co powinien zwrócić uwagę:

- Miłośnik sportów siłowych
- Miłośnik sportów wytrzymałościowych

12.00 – 12.15 – Przerwa kawowa

12.15 – 13.00 – dr Sylwester Kujach

- Wysiłek fizyczny "narzędziem" medycznym: Profilaktyka - Leczenie – Rehabilitacja
- Wpływ wysiłku fizycznego na zdolności motoryczne człowieka
- Wysoce intensywny trening interwałowy a funkcje poznawcze człowieka

13.00 – 13.15 – Przerwa kawowa

13.15 – 14.00 – Trener przygotowania motorycznego – Hubert Śledziński

14.00 – 14.15 – Przerwa kawowa

14.15 – 15.00 – Aktywność przez ćwiczenia

- Rola aktywności fizycznej w przeciwdziałaniu sarkopenii w grupie wiekowej 25+, analiza składu ciała
- Trening funkcjonalny, projektowanie treningu motorycznego

– Waga biometryczna

15.00 – Panel dyskusyjny, zakończenie seminarium