IMV –INSTITUT– MODERNÍ VÝŽIVY

Londýnská 730/59,
Vinohrady (Praha 2),
120 00 Praha

Institut Moderní Výživy uděluje:

CERTIFIKÁT

o absolvování

KURZU MODERNÍ VÝŽIVY

ve vytrvalostních sportech

Jméno: ANNA VITOUŠOVÁ

Hlavní osnova kurzu:

1. TEORETICKÝ ÚVOD

– Definice a dělení vytrvalostního výkonu.
– Energetické krytí.

2. ZASTOUPENÍ JEDNOTLIVÝCH MAKRONUTRIENTŮ VE VÝŽIVĚ VYTRVALOSTNÍCH SPORTOVCŮ

– Vysokosacharidová strava.
– Low-carb a keto dieta.
– Princip tréninku „Train low, compete high".
– Bílkoviny ve stravě vytrvalostních sportovců.

3. NUTRIČNÍ POSTUPY, HYDRATACE, SUPLEMENTY – PRINCIPY JEJICH FUNGOVÁNÍ
– Nutriční trénink – prevence zažívacích obtíží, adaptace organismu…
– Před výkonem – kofein, nitráty, beta-alanin, bikarbonáty…
– Během výkonu – sacharidy, „mouth rinse", elektrolyty…
– Po výkonu – sacharidy, bílkoviny, glutamin…
– Nejčastější chyby a jak se jim vyvarovat – křeče, zažívací obtíže, píchání v boku a další.

Účastník/ce absolvoval/a kurz v plné délce.

V Praze dne 18. 9. 2021

.....
Mgr. Bc. Jan Stuparič