

Sportovní výživa v praxi

Srdečně Vás zvou na praktický seminář o výživě při sportu.
Tentokrát s podnázvem "Chaloupko, ke svalům čelem
a k tukům zády" :-)

Tento seminář NENÍ vhodný pro ty, kteří považují za normální příjem bílkovin 2,6 g /kg/den :-) :-).

Co tedy bude náplní semináře?

- Tak jak to je při sportu? Cvičit ráno nalačno? Co jíst před pohybovou aktivitou a co po ní?
- Chci nabrat svaly a nebo se zbavit přebytečné tukové tkáně?
- Jaká pohybová aktivita je tedy vhodná? A jak často?
- Fungují zázračné přístroje? A co "spalovače"? ... A diety? A co doplňky stravy, jsou opravdu nutné?
- Na tomto semináři se pokusíme logicky vyvodit správné postupy a tak odhalit mýty a omyly.
- Co je nutné vědět, abychom dosáhli svého cíle? A co dělat, když pohybovou aktivitu vykonávat nemůžeme? Lze zredukovat tukovou tkáň bez pohybu?
- A spoustu dalších otázek společně zodpovíme.
- I na tomto semináři budeme řešit případy z praxe. Vezměte s sebou i ty Vaše

Co ještě získáte na semináři?

Kromě praktických informací, také "Certifikát" do sbírky na zeď, veškeré materiály v tištěné podobě.

Kávička a čaj je samozřejmostí.

Co s sebou?

Dobrou náladu, psací potřeby a svačinky (protože hypoglykemie ...) :-)

Kdy a kde se setkáme?

24.11.2013 od 9:00 do 17:00 v Olomouci, ulice Fibichova 1141/2 u Hlavního vlakového nádraží

Cena 1500,- Kč + DPH

Na setkání s Vámi se těší Markéta :-)

<http://www.edupol.cz/mista-konani-kurzu/olomouc.html>

