

## PROGRAM KURSU DIETETYKI I SUPLEMENTACJI

### CZĘŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
  - *Definicje związane z budową organizmu*
  - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
  - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
  - *Budowa układu kostno-stawowego*
  - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
  - *Budowa i fizjologia mięśni*
  - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
  - *Organizm jako całość*
  - *Płaszczyzny ciała*
  - *Przemiana materii*
  - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
  - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
  - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
  - *Deficyt i dług tlenowy*
  - *Współczynnik oddechowy*
  - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
  - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
  - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
  - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
  - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
  - *Potrzeby energetyczne sportowców*
  - *Składniki pokarmowe*

- *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
- *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

### **CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:**

- **Żywność i dietetyka w sporcie**
  - *Układ pokarmowy*
  - *Czynności układu pokarmowego*
  - *Podstawowe zasady żywienia w Sporcie*
  - *Błędy żywieniowe*
  - *Odżywianie a energia*
- **Przewodnik żywieniowy dla kulturystów**
- **Suplementy i Odżywki**
  - *Strategia wspomagania farmakologicznego*
  - *Podział środków wspomagania farmakologicznego*