

Täienduskursus „Söömise printsiibid spordis“

Toimumise aeg: 25.-26.01.2018

Toimumise koht: Tartu, Puusepa 2, ruum 129

Ajakava

25. jaanuar

10.00. Saabumine. Hommikukohv

10.15-12.45 Söömine, joomine ja sport (prof. Mihkel Zilmer)

12.45-13.45 Lõuna

13.45-15.15 Sport ja organismi energiavajadus. Energia saamine toidust (assistent Luule Medijainen)

15.15-15.30 Kohvipaus

15.30-17.00 Energiat mitte sisaldavate toitainete (vitamiinid, mineraalid, vesi) optimaalne vajadus spordiga tegeleval isikul (assistent Luule Medijainen)

26.jaanuar

9.00-10.30 Periodiseeritud toitumine spordis (assistent Luule Medijainen)

10.30-10.45 Kohvipaus

10.45-12.15 Toidulisandite ja sporditoitude tähtsus sportlase menüüs (prof. Vahur Ööpik)

12.15 -13.00 Lõuna

13.00-14.30 Suhteline energiadefitsiit spordis (REDs). Naissportlase triaad (dots. Eve Unt)

14.30 -15.00 Diskussioon. Kursuse lõpetamine (dots. Eve Unt)