

## Institut Moderní Výživy uděluje

# POTVRZENÍ

o absolvování on-line webinářů:

## MODERNÍ VÝŽIVA SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ 1 + 2

Jméno: Anna Vitoušová

### HLAVNÍ OSNOVA WEBINÁŘE 1:

- Úvod do problematiky
- Rozdíly oproti dospělým sportovcům.
- Růst a změny u mladých sportovců
- Odpověď na trénink a fyziologické změny.
  - Sport v horkém počasí.
  - Sport v chladném počasí.
  - Doporučení pro příjem tekutin.
  - Doporučení pro příjem energie.
- Body image.
- Makronutrienty a jejich doporučený příjem.
- Doporučení pro příjem mikronutrientů.
  - Suplementy.
  - Spánek.
  - Výživa a zranění.
- Výživa v praxi (načasování jídla v kontextu výkonu).
  - Vegetariánství a veganství.
  - Příklady konkrétních jídelníčků.
- Specifika vybraných sportů (vytrvalostní sporty, silové sporty, plavání, estetické sporty).

### HLAVNÍ OSNOVA WEBINÁŘE 2:

- Regulace hmotnosti
- Nárůst hmotnosti.
- Nízká hmotnost.
- Poruchy příjmu potravy.
- Příznaky PPP.
- Jednotlivé typy PPP.
- Atletická triáda (RED-S syndrom).

Účastník/ce absolvoval/a webinář v plné délce.

V Praze dne 1. 12. 2024

