



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН



ОСНОВИ ДІЄТОЛОГІЇ

Дієтологія

- – це наука про образ життя, що вивчає та обґрунтовує принципи харчування



Мета дисципліни

- формування у студентів основи теоретичних та практичних знань з дієтології та опанування навичок комплексного дослідження харчового статусу людини, аналізу та інтерпретації результатів тестувань та складання раціонів для вирішення різноманітних завдань в практичній діяльності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Знання основ дієтології допоможе

- ***Підвищити працездатність спортсмена***
- ***Підвищити його результативність***
- ***Відтермінувати втомлення***
- ***Прискорити процес відновлення після тренувань***
- ***Прискорити реабілітацію після травм та захворювань***

На практичних заняттях Ви навчитесь

- Визначати потреби організму в енергії та нутрієнтах
- Скласти індивідуальні та колективні раціони
- Правильно
обирати
спортивне
харчування



ЗА СПОРТИВНОЮ ДІЄТОЛОГІЄЮ МАЙБУТНЄ!



Дякуємо за увагу!

