

# Průvodce:Komplexní výživa sportovců i nespportovců a sportovní výkon (1. LF UK)

Předmět je určen pro zájemce, kteří si chtějí rozšířit své znalosti v oblasti výživy vytrvalostního sportovce. Probírá se zde energetický výdej, tělesná zátěž, sacharidy, tuky, doplňky stravy, nutriční anamnézy sportovce, hodnocení výživy (osobní jídelníčky) a další (například antropometrický vstup s možností změřit si množství tělesného tuku).

Předmět si lze zapsat **buď v zimním nebo v letním semestru** a je doporučen pro studenty 3. - 6. ročníku. Výuka probíhá **6 týdnů, středy 13:00-14:30 nebo 14:30-16:00hod, v posluchárně Ústavu tělovýchovného lékařství** (Salmovská 5 (<https://www.google.com/maps/place/Salmovská+1563%2F5,+120+00+Praha-Praha+2,+Česká+>

## Komplexní výživa sportovců i nespportovců a sportovní výkon

B01830

<b>Garant</b>	doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc. ( <a href="https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=ucit&amp;kod=03184">https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=ucit&amp;kod=03184</a> )
<b>Kredity</b>	3
<b>Web</b>	Ústav tělovýchovného lékařství ( <a href="http://utl.lf1.cuni.cz/pvp-komplexni-vyzi-va-u-sportovcu-i-nesportovcu-a-sportovni-vykon-201011-9261">http://utl.lf1.cuni.cz/pvp-komplexni-vyzi-va-u-sportovcu-i-nesportovcu-a-sportovni-vykon-201011-9261</a> )
<b>SIS</b>	informace v SISu ( <a href="https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=premet&amp;kod=B01830">https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=premet&amp;kod=B01830</a> )
<b>Počet hodin</b>	12
<b>Kapacita</b>	180
<b>Způsob ukončení</b>	zápočet za docházku

republika/@50.0743522,14.4201892,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x470b94f4b850d04b:0x310f9915b3194ef9)). Data byla uvedena v SISu a na stránkách ústavu (<http://utl.lf1.cuni.cz/vyuka>).

Pokaždé je promítána prezentace, na konci ji pan docent rád poskytne zájemcům, je tedy dobré nosit s sebou nějaké paměťové zařízení.

Zápočet je udělován pouze za účast, omluvena byla **jedna absence**, v případě dvou absencí je zápočet udělen po ústním přezkoušení. Za absolvování předmětu získáte 3 kredity.

Citováno z „[https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Průvodce:Komplexní\\_výživa\\_sportovců\\_i\\_nespportovců\\_a\\_sportovni\\_výkon\\_\(1.\\_LF\\_UK\)&oldid=388029](https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Průvodce:Komplexní_výživa_sportovců_i_nespportovců_a_sportovni_výkon_(1._LF_UK)&oldid=388029)“