Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Интегрисане академске студије медицине

ПРЕДМЕТ: И18 СПОРТСКА МЕДИЦИНА

8. недеља наставе:

Основни принципи нутриције у спорту

"БАНКА" ПИТАЊА:

1. Циљеви спортске исхране
2. Нутритивни статус и нутритивне навике спортиста
3. Грешке у исхрани спортиста
4. Опште смернице у исхрани спортиста
5. Гликемијски индекс, прости и сложени угљени хидрати
6. Угљени хидрати у исхрани спортиста
7. Протеини у исхрани спортиста
8. Масти у исхрани спортиста
9. Влакна у исхрани спортиста
10. Принципи исхране пре тренинга
11. Принципи исхране током тренинга
12. Принципи исхране после тренинга