



Sekretariat: pokój 243, bud. P2
Pokój pracowników 160 bud. P2
Tel. 71 347 3391

IDEALNY KANDYDAT:

- INTERESUJE SIĘ ZDROWYM ŻYWIENIEM
- CHCE ZWIĘKSZYĆ WIEDZĘ DOTYCZĄCĄ STRATEGII ŻYWIENIOWYCH I ICH WPŁYWU NA ORGANIZM
- CHCE POZNAĆ WPŁYW ŻYWIENIA NA ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWE I WYNIKI SPORTOWE
- JEST ZAINTERESOWANY ZALEŻNOŚCIAMI MIĘDZY STOSOWANIEM SUPLEMENTÓW DIETY A WYDOLNOŚCIĄ ORGANIZMU
- KRYTYCZNIE ODNOSI SIĘ DO NIEPOTWIERDZONYCH NAUKOWO INFORMACJI DOTYCZĄCYCH WPŁYWU SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH/SKŁADNIKÓW SUPLEMENTÓW NA ORGANIZM SPORTOWCA

CZEGO SIĘ NAUCZĘ?

- zdobywać wiedzę z zakresu prawidłowego żywienia człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości diety w wybranych dyscyplinach sportu
- zdobywać wiedzę na temat suplementów diety stosowanych w sporcie oraz komponowanie planów suplementacyjnych
- układać jadłospisy indywidualne i grupowe
- przygotowywać osoby aktywne fizycznie do regeneracji po wysiłku
- oceniać sposób żywienia i określać potrzeby żywieniowe
- jak uchronić zawodnika przed ryzykiem pozytywnego testu dopingowego

PO UKOŃCZONEJ SPECJALNOŚCI

- Jesteś **Specjalistą ds. żywienia i suplementacji w sporcie**
- Możesz pracować w siłowniach/fitness klubach, jako doradca żywieniowy
- Możesz podjąć pracę doradcy żywieniowego/specjalisty żywieniowego w klubach sportowych dowolnej dyscypliny
- Po odbyciu dodatkowych szkoleń lub studiów podyplomowych w zakresie dietetyki klinicznej możesz otworzyć własny gabinet poradnictwa żywieniowego (bez szkody dla klientów)



Najważniejsze przedmioty podstawowe:

Podstawy żywienia człowieka
Chemia żywności
Fizjologia i patofizjologia procesów trawienia i wchłaniania
Metodologia badań żywieniowych
Bezpieczeństwo żywności i żywienia

Przedmioty kierunkowe:

Żywienie sportowca
Dozwolone wspomaganie wysiłku fizycznego
Doping farmakologiczny
Poradnictwo dietetyczne
Psychodietetyka



PRCA MAGISTERSKA

W naszym Zakładzie należy zapisać się na seminarium magisterskie do samodzielnych pracowników:

- Prof. Dr hab. Małgorzata Słowińska – Lisowska (malgorzata.slowinska – lisowska@awf.wroc.pl)
- Prof. Dr hab. Marek Mędraś (marek.medras@awf.wroc.pl)



Następnie **istnieje możliwość** przepisania się do adiunktów:

- Dr inż. Anna Broniecka (anna.broniecka@awf.wroc.pl)
- Dr inż. Aleksandra Zagrodna (aleksandra.zagrodna@awf.wroc.pl)
- Dr inż. Anna Książek (anna.ksiazek@awf.wroc.pl)

