

**Plan seminariów z przedmiotu Żywnienie sportowców / Żywnienie osób aktywnych fizycznie  
dla studentów II roku II st. kierunku Dietetyka  
2022/2023, semestr zimowy**

Data	Temat
03.10.22	Wykorzystanie substratów energetycznych w różnych typach wysiłków (aerobowy, anaerobowy) . Wykorzystanie różnych źródeł energii podczas wykonywania wysiłku fizycznego w zależności od płci sportowca. Podstawy fizjologiczne wysiłku fizycznego. Zastosowanie suplementacji w okresie rehabilitacji i rekonwalescencji po kontuzji.
10.10.22	Zmiany fizjologiczne w układach: nerwowym, mięśniowym, kostnym i termoregulacji pod wpływem wysiłku fizycznej. Suplementy sportowe o działaniu wspierającym wydolność sportowca i budowanie masy mięśniowej. Zmiany fizjologiczne w układach: nerwowym, mięśniowym, kostnym i termoregulacji pod wpływem wysiłku fizycznej. Suplementy sportowe o działaniu wspierającym wydolność sportowca i budowanie masy mięśniowej. Zmiany fizjologiczne w układach krwionośnym i wydalniczym pod wpływem wysiłku fizycznego.
17.10.22	Wpływ wysiłku fizycznego na zmiany fizjologiczne w układzie endokrynnym i wydzielanie hormonów. Dopasowanie suplementacji do typu wysiłku, wykonywanej dyscypliny sportowej i cyklu treningowego – analiza przypadków.

Osoba prowadząca zajęcia: mgr Anna Chmielewska (a.chmielewska@umw.edu.pl).