

Predmet: PREHRANA IN HIDRACIJA MED NAPOROM

Število KT: 6

Vsebina:

- Osnovni gradniki prehrane: Ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine, vitamini, minerali, voda
- Presnova in absorbcija živil
- Optimalna prehrana med vadbo: energijska vrednost posameznih hranil, energijski prenos v telesu, energijski prenos med vadbo, meritev energijske porabe, bazalna energijska poraba, energijska poraba med vadbo, individualne razlike v energijski porabi.
- Telesna sestava, dimenzioniranje energijske porabe, regulacija telesne teže: meritev telesne sestave, meritev gibalnih sposobnosti, meritev količine gibalne/športne aktivnosti, regulacija telesne teže.
- Termoregulacija in hidracija: hidracija/dehidracija, vadba v vročem okolju.
- Vabljeni predavanja – pregled najnovejših raziskav.