

## **PROGRAM KURSU - DIETETYK**

### **Podstawowe suplementy stosowane w treningu:**

- Kreatyna
  - Jak zwiększyć wchłanianie kreatyny?
  - Czy Przyrost masy po kreatynie to tylko woda?
  - Czy kreatyna powoduje zaburzenia żołądkowo-jelitowe?
- Glutamina
  - Biochemiczne oddziaływanie na komórki
  - L-glutamina czy kwas glutaminowy
  - Działanie L-glutaminy na przyrost masy mięśni
  - Działanie antyoksydacyjne u sportowców
  - L-glutamina a redukcja tkanki tłuszczowej
  - L-glutamina, sporty wytrzymałościowe i infekcje
  - Formy L-glutaminy i sposoby dawkowania
- L-KARNITYNA
- TYROZYNA
- Koenzym Q10
- Pirogroniany
- Efedryna
- Elektrolity
- Białko
- HMB
- Węglowodany
- Gainery
- Woda

### **Wellness Business – Suplementy, Produkty zdrowotne, wzbogacaniem żywności.**

- Źródła informacji o suplementach
- Witaminy a dieta
- Suplementacja, czy warto?
- Zawartość witamin w dzisiejszych owocach i warzywach
- Transport i przechowywanie żywności
- Mycie i gotowanie
- Przetwarzanie
- Fast food
- Cukier wszędzie i w dużej ilości
- Zaburzenia wchłaniania w przewodzie pokarmowym
- Stres
- Środki antykoncepcyjne i hormonalne
- Chlorowana woda
- Indywidualności biochemiczne
- Zanieczyszczenie środowiska i żywności
- Wspomaganie leczenia i rehabilitacji

- Witaminy – Czy aby na pewno wszystkie są takie same?

### **Szkoła zdrowego żywienia dzieci:**

- Szkoła zdrowego żywienia
- Piramida żywienia a dieta dziecka
- Waga różnorodności w diecie dziecka
- Nawodnienie organizmu
- Zdrowe śniadanie podstawą zdrowego rozwoju Twojego dziecka
- Przykładowe przepisy
- Aktywność fizyczna dziecka a dieta
- Zimowa dieta dziecka

### **Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych:**

- Charakterystyka chorób cywilizacyjnych
- Błonnik i jego rola w prewencji chorób cywilizacyjnych
- Ksenobiotyki i ich wpływ na organizm człowieka
- Składniki odżywcze o właściwościach przeciwutleniających w profilaktyce miażdżycy i chorób nowotworowych
- Sól kuchenna. Wpływ na powstawanie nadciśnienia tętniczego i chorób nowotworowych
- Przyczyny i skutki nadwagi, otyłości i cukrzycy. Planowanie żywienia
- Zasady profilaktyki żywieniowej przeciwdziałającej występowaniu próchnicy zębów i osteoporozy

### **Praca z pacjentem:**

- Przeprowadzanie wywiadu
- Gromadzenie i archiwizowanie danych o pacjencie
- Prowadzenie dokumentacji pacjentów
- Planowanie dietoterapii
- Sprawdzanie osiągnięć