

VÝŽIVA SPORTOVCE

MGR. RADEK
HORÁK, PHD.

FITNESS INSTITUT
BRNO



Přednáška pro volejbalisty klubu a jejich rodiče

Program:

- Vliv výživy na zdraví a vývoj člověka, výživové nároky v průběhu života
- Rozdělení živin
- Vitamíny – dělení, funkce, zdroje doporučené denní dávky
- Jak na výživu u mladých sportovců?



ÚTERÝ
19.10.2021
v 17.00 hod

hudebna ZŠ PŘÍMĚTICE

vzhledem ke kapacitě učebny 70 míst prosíme
o přihlášky na mail
vyzivasportovce@zsprim.cz

vstup zdarma