



# OLIMPIAKOS

CENTRUM BADAŃ WYDOLNOŚCIOWYCH, PLANOWANIA DIETY I TRENINGU

[www.olimpiakos.org.pl](http://www.olimpiakos.org.pl)

**OLIMPIAKOS** to Centrum Badań Wydolnościowych, Planowania Diety i Treningu. Ośrodek koordynowany jest przez Krzysztof Mizere, pracownika naukowego - fizjologa sportowego narodowej kadry kolarskiej, i dietetyka - specjalistę od żywienia sportowców. Personel posiada uprawnienia państwowe, dużą wiedzę merytoryczną, doświadczenie naukowe oraz startowe poprzez udział w wielu zawodach. To autorzy ok. 100 publikacji w najważniejszych magazynach sportowo-medycznych oraz naukowych, udzielający wywiadów w radiu i telewizji. **OLIMPIAKOS** to Partner m.in.: Półmaratonów w Katowicach i Bytomiu oraz Maratonu w Dębnie.

## ZAPRASZAMY NA SZKOLENIE:

# „ZASADY ŻYWIENIA I SUPLEMENTACJI W SPORCIE”

**6 luty Kraków, Fitness Klub Platinum ([www.fitnessplatinum.pl](http://www.fitnessplatinum.pl))**

**CENA 190 ZŁ** (wpłata do 31 stycznia, później 210 zł), **w cenie analiza składu ciała oraz materiały!!**

KAŻDY UCZESTNIK OTRZYMUJE CERTYFIKAT UKOŃCZENIA SZKOLENIA!!

*Szczegóły na naszej stronie internetowej lub pod podanymi niżej nr telefonów*

---

### **MISTRZOWIE NAM ZAUFAŁI. ZOSTAŃ JEDNYM Z NICH**

*(pomagamy w przygotowaniach mistrzom Polski, Europy, świata, kadrze Polski kolarzy oraz olimpijczykom)*



## Szkolenie poprowadzą znani nie tylko w świecie kulturystyki i fitness specjaliści od żywienia oraz fizjologii sportu:

- **mgr Krzysztof Mizera** – Absolwent AWF Katowice oraz UW. Fizjolog sportowy, doradca żywieniowy. Pracownik



naukowo-dydaktyczny w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie (prowadzi zajęcia z fizjologii sportu, żywienia w sporcie, diagnostyki zdolności wysiłkowych i ćwiczeń siłowych). Jego prace, magisterska, podyplomowa oraz doktorska, dotyczyły sportów siłowych. W 2009 zajął 3 miejsce w konkursie na Najpopularniejszego Instruktora w Polsce wg portalu fit.pl. Jest autorem ponad 80 artykułów naukowych i popularnonaukowych publikowanych w Polsce (m.in.: Focus, Przekrój, Playboy, Bieganie, Kulturystyka i fitness, SdW, Sport Wyczynowy, Medicina Sportiva, KiF) i zagranicą. Czynny uczestnik konferencji naukowych. Ekspert Panoramy TVP2. Dyplomowany instruktor kulturystyki,

fitness, lekkiej atletyki i gimnastyki. Uczestnik 4 półmaratonów (21 100 m). Wiele lat uprawiał sporty siłowe.

- **mgr Justyna Mizera** – specjalizuje się w żywieniu sportowców oraz kobiet ciężarnych i dzieci. Startowała w ogólnopolskich zawodach w fitness sylwetkowym, uczestniczyła w 2 półmaratonach (Wiedeń, Łódź) oraz biegach na 5, 8 i 10 km w kraju i zagranicą. Jest autorką kilkunastu artykułów z zakresu żywienia sportowców. Regularnie publikuje w Kulturystyka i fitness (KiF) oraz Kulturystyka i fitness Sport dla Wszystkich (SdW). Jako dietetyk współpracuje z wieloma mistrzami świata i Europy, jak również z piłkarzami i siatkarzami.

### W PROGRAMIE KURSU M.IN.:

1. Fizjologiczne ujęcie metabolizmu, rodzaje przemiany materii (jak wyliczyć), komponenty składu ciała
2. Wysiłek fizyczny a metabolizm na przykładzie wysiłków siłowych i wytrzymałościowych
3. Węglowodany, białka, tłuszcze, woda oraz napoje - fakty i mity
4. Witaminy i minerały w odchudzaniu i w sporcie
5. Omówienie diet m.in. mistrzów Polski i Europy

---

**Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu szkolenia, lub jego odwołania i zwrotu wpłaconych pieniędzy. Powiadomienie o odwołaniu szkolenia odbędzie się e-mailowo lub telefonicznie nie później niż 3.02.2011r.**

**KOSZT SZKOLENIA 190 zł przy wpłacie do 31.01.11 / 210zł po 31.01.2011**  
**ING ŚLĄSKI 81 1050 1214 1000 0022 7958 1488**

Zgłoszenia imienne wraz z kopią potwierdzenia przelewu oraz nr kontaktowym i danymi do faktur VAT prosimy przesyłać na adres: [biuro@olimpiakos.org.pl](mailto:biuro@olimpiakos.org.pl)

**UWAGA! ilość miejsca ograniczona, decyduje termin wpłaty!**