



# 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 dr Krzysztofa Mizerę, 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. 130 publikacji w najważniejszych magazynach sportowo-medycznych oraz naukowych, udzielający wywiadów w radiu i telewizji. **OLIMPIAKOS** to Partner m.in.: Biegnij Warszawo, Maratonów w Katowicach, Bytomiu i Dębnie.

## ZAPRASZAMY NA SZKOLENIE:

# „ZASADY ŻYWIENIA I SUPLEMENTACJI W SPORCIE”

**calypso** fitness club  
piotrków  
trybunalski

18 marca - Piotrków Trybunalski, Fitness Club

CENA **210 ZŁ** (wplata do 8 marca, później 230 zł),  
w cenie analiza składu ciała + materiały!!

Możliwość wykonania badań wydolnościowych (VO2max) w promocyjnej cenie 200 zł (na zapisy)

KAŻDY UCZESTNIK OTRZYMUJE CERTYFIKAT UKOŃCZENIA KURSU!!

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:

- **Dr Krzysztof Mizera** – Fizjolog sportowy, trener przygotowania motorycznego. Pracownik naukowo-dydaktyczny w



Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie (prowadzi zajęcia z fizjologii sportu, żywienia w sporcie, diagnostyki zdolności wysiłkowych i ćwiczeń siłowych). Współpracuje z mistrzami świata, kolarzami kadry narodowej oraz piłkarzami i siatkarzami z klubów ekstraklasy. Jest autorem ponad 100 artykułów naukowych i popularnonaukowych publikowanych w Polsce (m.in.: Focus, Przekrój, Bieganie, Kulturystyka i fitness, SdW, Sport Wyczynowy, Medicina Sportiva, Wiedza i Życie) i zagranicą. Czynnny uczestnik konferencji naukowych. Ekspert telewizyjny i radiowy. Dyplomowany instruktor kulturystyki, gimnastyki, fitness i lekkiej atletyki. Uczestnik 4 półmaratonów

(21 100 m). Wiele lat uprawiał sporty siłowe oraz piłkę nożną.

- **mgr Justyna Mizera** – specjalizuje się w żywieniu sportowców. 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 kilkudziesięciu artykułów z zakresu żywienia sportowców. Regularnie publikuje w Kulturystyka i fitness (KiF) oraz Kulturystyka i fitness Sport dla Wszystkich (SdW). Jako doradca żywieniowy współpracuje z wieloma mistrzami świata i Europy, jak również z piłkarzami i siatkarzami.

### W PROGRAMIE SZKOLENIA M.IN.:

1. Fizjologiczne ujęcie metabolizmu, rodzaje przemiany materii (jak wyliczyć), komponenty składu ciała u sportowców
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 oraz suplementy
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 15.03.2011r.**

**KOSZT SZKOLENIA 210 zł przy wpłacie do 08.03.12 / 230zł od 08.03.2012**

**ING ŚLĄSKI 81 1050 1214 1000 0022 7958 1488**

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

**UWAGA! ilość miejsc ograniczona. Decyduje termin wpłaty!**



**Szkolenie dla trenerów i zawodników kulturystyki i fitness**



**Szkolenie dla biegaczy**



**Justyna Mizera w wywiadzie dla RMF Maxxx o żywieniu sportowców**