



OLIMPIAKOS

CENTRUM BADAŃ WYDOLNOŚCIOWYCH, PLANOWANIA DIETY I TRENINGU

www.olimpiakos.org.pl

OLIMPIAKOS to Centrum Badań Wydolnościowych, Planowania Diety i Treningu. Ośrodek koordynowany jest przez Krzysztofa 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. 130 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”

15 października Wrocław, ALTRA Fitness Club (www.altraclub.pl)

CENA 210 ZŁ (wpłata do 6 października, później 230 zł),

w cenie analiza składu ciała + materiały!!

Możliwość wykonania badań wydolnościowych (VO2max) w promocyjnej cenie 250 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)



WWW.OLIMPIAKOS.ORG.PL // CZĘSTOCHOWA / WARSZAWA, Tel. 516 18 38 30, 508 356 718

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

- **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 100 artykułów naukowych i popularnonaukowych publikowanych w Polsce (m.in.: Focus, Przekrój, Playboy, Bieganie, Kulturystyka i fitness, SdW, Sport Wyczynowy, Medicina Sportiva, KiF, Wiedza i Życie) i zagranicą. Czynnny uczestnik konferencji naukowych. Ekspert Panoramy

TVP2. Dyplomowany instruktor kulturystyki, fitness i lekkiej atletyki. Uczestnik 4 półmaratonów (21 100 m). Wiele lat uprawiał sporty siłowe.

- **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 kilkunastu 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. Wysilek 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 11.10.2011r.

KOSZT SZKOLENIA 210 zł przy wpłacie do 6.10.11 / 230zł po 6.10.2011

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 przysyłać na adres: 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