



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 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: **„ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA W SPORCIE” – 2 edycja**

31 marca – LUBLIN, godz. 12.00 w



Arena Fitness Club

SIŁOWNIA AEROBIK SOLARIUM
www.arena.lublin.pl

CENA 210 ZŁ (wpłata do 22 kwietnia, później 230 zł),
w cenie analiza składu ciała + materiały!!

KAŻDY UCZESTNIK OTRZYMUJE CERTYFIKAT UKOŃCZENIA KURSU!!

Szczegóły na naszej stronie internetowej lub pod podanymi niżej nr telefonów

MISTRZOWIE NAM ZAUFALI. ZOSTAŃ JEDNYM Z NICH

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



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

KiF.pl
siła • sprawność • piękno

MUSCULATOR.PL

aktywni.pl
PORTAL SPOŁECZNOŚCI AKTYWNEJ

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 współautorem książki „Medycyna wokół nas” i 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. Czynny 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. 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
6. Dyskusja

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 28.03.2011r.

KOSZT SZKOLENIA 210 zł przy wpłacie do 22.03.12 / 230zł od 23.03.2012

ING ŚLĄSKI 35 1050 1142 1000 0090 7254 6444

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