



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 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 KURS:

„ZASADY ŻYWIENIA I SUPLEMENTACJI W SPORCIE”

- 15 stycznia (sobota), Częstochowa -

CENA **170 ZŁ** (wpłata do 5 stycznia, później 190 zł), **w cenie analiza składu ciała!!**

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 // CZĘSTOCHOWA, Tel. 508 356 718, 516 18 38 30

Kurs 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, w styczniu



bronić będzie pracy doktorskiej. 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 70 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.

PROGRAM KURSU:

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 12.01.2011r.**

KOSZT SZKOLENIA 170 zł przy wpłacie do 05.01.11 / 190zł po .5.01.2011

ING ŚLASKI 81 1050 1214 1000 0022 7958 1488

Zgłoszenia imienne wraz z kopią potwierdzenia przelewu oraz nr kontaktowym i danymi do faktur VAT prosimy przysyłać na adres: biuro@olimpiakos.org.pl

UWAGA! ilość miejsca ograniczona, decyduje termin wpłaty!