



# 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 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”

**22 października Łódź, Fitness Club Verasport ([www.verasport.lodz.pl](http://www.verasport.lodz.pl))**

**CENA 210 ZŁ** (wpłata do 13 października, 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)*



[WWW.OLIMPIAKOS.ORG.PL](http://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. Czynny 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 18.10.2011r.**

KOSZT SZKOLENIA 210 zł przy wpłacie do 13.10.11 / 230zł po 13.10.2011

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](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**