



*Szkolenia OLIMPIAKOS są opracowane przez cenionych polskich specjalistów, autorów książek oraz ok 130 publikacji naukowych i popularno-naukowych, w tym dietetyków, lekarzy, fizjoterapeutów i pracowników naukowych z tytułem doktora. Jakość merytoryczna jest zatem bardzo wysoka i gwarantuje zdobycie najnowszej, a przede wszystkim praktycznej wiedzy.*

***Centrum Kształcenia Kadr Sportowych OLIMPIAKOS wpisane do CEiDG oraz ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 1076K jak również do Rejestru Instytucji Szkoleniowych w Warszawie. Szkolenia kończą się egzaminem, po którym uzyskuje się certyfikat oraz zaświadczenie na druku ministerialnym.***

### **Opis szkoleń MEN**

\* szkolenie "**Zasady zdrowego żywienia, odchudzanie, suplementacja**" – dotyczy praktycznych wskazówek dotyczących powyższego zakresu, są przykładowe diety i opis, jak dietę zbilansować - jakie dawki i dla kogo, opis niezbędnych do odchudzania suplementów oraz ich skuteczności z gubieniem zbędnych kilogramów. Poruszane zagadnienia to m.in.:

- Metabolizm, rodzaje przemiany materii i metody jej obliczania.
- Trawienie. Tkanka tłuszczowa – budowa, rozmieszczenie, rodzaje, typy otyłości.
- Metabolizm tkanki tłuszczowej.

*Szkolenie przeznaczone dla osób zajmujących się dietetyką nie tylko sportowców, ale też osób otyłych.*

\* szkolenie "**Regeneracja i odnowa biologiczna w sporcie**" – informacje dotyczące regeneracji sportowców po zawodach, po urazach i kontuzjach. Praktyczny opis zabiegów usprawniających regenerację oraz odnowę biologiczną dla sportowców wyczynowych, ale też dla amatorów uprawiających sport. Są też informacje z zakresu dietetyki i suplementacji usprawniającej regenerację.

*Szkolenie skierowane dla fizjoterapeutów, studentów AWF oraz osób, które interesują się metodami i technikami stosowanymi w regeneracji sportowców, nie tylko wyczynowych.*

\* szkolenie "**Żywienie i suplementacja w sporcie**" - wszystko co dotyczy żywienia sportowców na różnym poziomie zaawansowania. Dużo praktycznych informacji, przykładowe jadłospisy, dawki substratów odżywczych, zagadnienia z fizjologii sportu. Opis suplementów zalecanych dla sportowców uprawiających sporty siłowe, wytrzymałościowe, piłkę nożną itp.

*Szkolenie skierowane dla dietetyków, trenerów personalnych, studentów AWF itp. Oraz dla osób interesujących się nowoczesnym żywniem sportowców.*

\* szkolenie „**Zywienie w stanach chorobowych**” - wszystko co dotyczy żywienia osób chorych - co się zaleca i dlaczego, jakie są przeciwwskazania i dlaczego, czego osoby z różnymi chorobami jeść nie powinny. Przykładowe menu.

*Szkoleni przeznaczone dla osób, które pracują w ośrodkach / poradniach żywieniowych z pacjentami z przypadłościami dietozależnymi oraz dla osób interesujących się dietetyką w ujęciu osób z dolegliwościami jelitowymi, wątrobowymi, krążeniowymi, hormonalnymi itd.*

\* szkolenie „**Zywienie w sportach siłowych**” - bilansowanie diety osób trenujących siłowo (kulturystyka, fitness), - co jeść przed i po ćwiczeniach, kształtowanie masy mięśniowej - przykładowa dieta, proporcje substratów itd., redukcja masy - przykładowa dieta, proporcje diet. Prezentacja badań dotyczących żywienia z pracy doktorskiej, dotyczącej kadry Polski kulturystów, trójboistów i ciężarowców – badania międzynarodowe dotyczące żywienia (kilkadziesiąt badań), suplementacja.

*Szkolenie skierowane dla osób trenujących siłowo, dla trenerów personalnych, studentów AWF czy osób interesującymi się kulturystyką, podnoszeniem ciężarów, fitnessem itd.*

\* szkolenie „**Nowoczesna suplementacja w sportach siłowych**” – najnowsze doniesienia naukowe dotyczące głównych suplementów stosowanych w kulturystyce, trójboju siłowym, podnoszeniu ciężarów czy fitness, także przez amatorów. Przedstawienie działania suplementów w ujęciu fizjologicznym, prezentacja kilkudziesięciu badań głównie amerykańskich i brytyjskich z ostatnich lat.

*Szkolenie skierowane dla osób trenujących siłowo, dla trenerów personalnych, studentów AWF czy osób interesującymi się kulturystyką, podnoszeniem ciężarów, fitnessem itd.*

\* szkolenie „**Medycyna w sporcie**” – porusza zagadnienia związane z funkcjonowaniem organizmu ludzkiego, skutkach braku aktywności fizycznej, różnice fizjologiczne między kobietami i mężczyznami, wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie dzieci, młodzieży, a także osób starszych, itd.

*Szkolenie skierowane do osób ciekawych działania ludzkich układów, procesów starzenia i im przeciwdziałania w różnym wieku. Dla studentów AWF, dietetyków, trenerów personalnych a także wszystkich innych zaciekawionych takową tematyką;*

\* Szkolenie „**Zywienie w cukrzycy**” – wszystko, co należy wiedzieć przed rozpoczęciem pracy z osobą z cukrzycą (typu 1, typu 2, cukrzycą ciężarnych); także jak rozpoznać i diagnozować objawy cukrzycy u pacjenta; jak wygląda wyrównanie, wyniki morfologii; także zagadnienia związane z wymiennikami węglowodanowymi, białkowymi i tłuszczowymi wraz z przykładami; metody i przykładowe wyliczenia zapotrzebowania energetycznego pacjenta z cukrzycą; przykładowe posiłki z uwzględnieniem WW;

\* szkolenie „**Zywienie i odchudzanie dzieci i młodzieży**” – problem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży; metody żywieniowe i treningowe w celu redukcji masy ciała; niedobory żywieniowe wśród dzieci i młodzieży; żywienie dzieci w aktywności ruchowej; przykładowe jadłospisy;

\* szkolenie „**Psychodietetyka w sporcie**” – to połączenie aktywności fizycznej i psychologii, czyli sprawnego ciała i umysłu; Poruszane zagadnienia to: Rola psychologii w sporcie (pojęcie i rodzaje lęku, stres, kontrola emocjonalna); Psychologia w diecie; Zjawisko głodu w ujęciu psychologicznym; Psychologiczne aspekty otyłości; Konsekwencje psychologiczne nadwagi i otyłości; Psychologiczne aspekty niedożywienia (problem anoreksji i bulimii psychicznej); Wpływ diety na zmiany psychologiczne; Leczenie zaburzeń odżywiania się - terapie psychologiczne. Psychoterapia w leczeniu nadwagi i otyłości; Niedozożwienie w sporcie – objawy, skutki.

***Treści wszystkich szkoleń i kursów są różne i nie powielają się.***