

## Sportovní výživa – pokračování

# POZVÁNKA

Zveme Vás pokračování přednášek na téma sportovní výživa. Naším záměrem je pokračovat v předávání informací a ukazovat možnosti jak posouvat sportovní výkonnost špičkových OB závodníků na nejvyšší možnou úroveň prostřednictvím vylepšení výživy.

Všechny další přednášky budou začínat vždy v 17:00 a končit v 19:45, místo konání bude na ZŠ Kotlářská.

*Témata:*

- |               |   |
|---------------|---|
| 26. listopadu | Co jíst a co nejíst a proč  |
| 3. prosince   | Regenerace a stavba svalů<br>Jak si udržet energii v životě (ve sportu)                     |
| 10. prosince  | Vitamíny a minerály<br>(doplňky stravy – superpotravin)                                     |
| 17. prosince  | Recepty – ukázky (ne) vaření<br>Jak si udržet nový zdravý životní styl, dotazy a připomínky |

**TĚŠÍ SE NA VÁS - JIŘÍ HLAVÁČ, LIBOR ZŘÍDKAVESELÝ, LUKÁŠ VANÍČEK A LUCIE AUJESKÁ**

