

ŠPORTOM K ZDRAVIU, NIE K TRVALEJ INVALIDITE.



INFO@ASKPN.SK | WWW.ASKPN.SK

**3. DECEMBRA
2018**

O 16:30 MESTSKÉ KULTÚRNE
STREDISKO MALÁ SCÉNA

AKO ZLEPŠIŤ REGENERÁCIU A ŠPORTOVÝ VÝKON
DOPLNKAMI VÝŽIVY U MLADÝCH ŠPORTOVCOV.

Marin MINÁRECH

Výživové doplnky nie sú v dnešnej dobe len témou dospelých a profesionálnych športovcov. Každý nadaný mladý športovec, ktorý chce podávať dokonalé výkony jeho predstavám, by mal o nich niečo vedieť.

Pokiaľ sú športovci veľmi mladí, je vhodné, aby ich rodičia, ale i tréneri mali jasno v tom, čo mladý organizmus vyžaduje, aby podal ten najlepší výkon.



Rozdelenie doplnkov výživy

Martin Minárech



Potrebuje VD



- Informačný chaos - internet
- Všeobecne povedomie o VD v dnešnej dobe.
- Kedy použiť VD
- Čítanie z etikety
- Z minima vyťažiť maximum, kvalitná strava bude vždy základ
- Únavové zranenia
- Čo chceme dosiahnuť

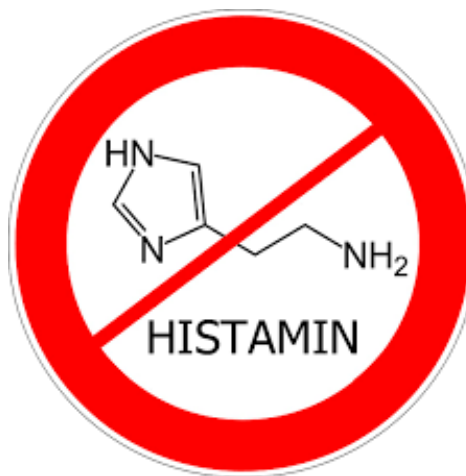
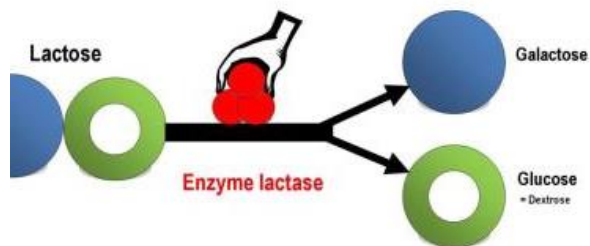


Čo chceme /môžeme/ dosiahnuť

- zlepšiť imunitu, imunosupresívne okná,
- regeneráciu, zlepšenie koncentrácie v škole,
- zlepšiť športový výkon,
- rýchly metabolizmus, pomoc pri pribraní na váhe
- prevencia pretrénovanosti,
- prevencia únavových zranení,



Pomoc VD pri intoleranciách/senzitivitách





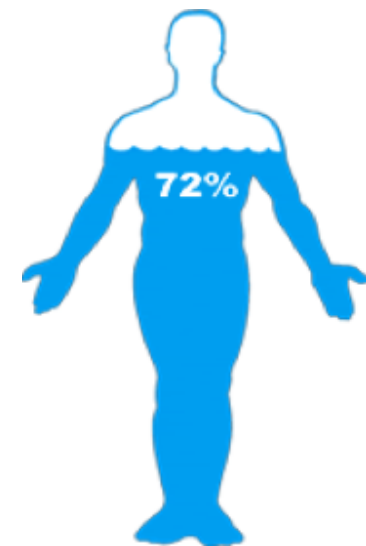
Únavové zranenia

- Podcenená regenerácia kĺbov a šliach
- Správne pohybové stereotypy, návyky
- Odstránenie svalových dysbalancií - kompenzačné cvičenia, symetrické - asymetrické športy
- Neznalosť VD na ochranu pohybového aparátu

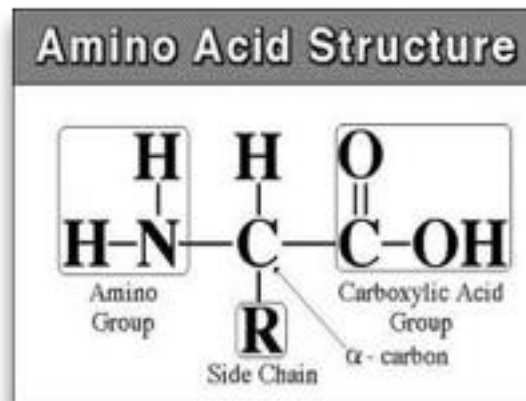




VD rozdělujeme do kategorií :



- Pitný režim
- Karbohydráty, cukry, sacharidy
- Proteíny a aminokyseliny
- Lipotropné látky
- Klíbové přípravky na ochranu a výživu pohybového systému
- Vitamíny a minerály
- Přípravky na imunitu.





Rozdelenie podľa využitia.

- Pitný režim : hypotonické iontové nápoje
- Regenerácia : proteíny, aminokyseliny,
- Doplnenie energie : sacharidy, zdravé tuky
- Stimulácia : stimulačné aminokyseliny,





Kde všade sú užitočné :

- V profesionálnom športe
- V kondičnom športe
- Podpora zdravia
- Prevencia a podporná liečba civilizačných ochorení
- Pri nedostatočnej výžive
- Sú bezpečné pre organizmus
- Nie sú drogy



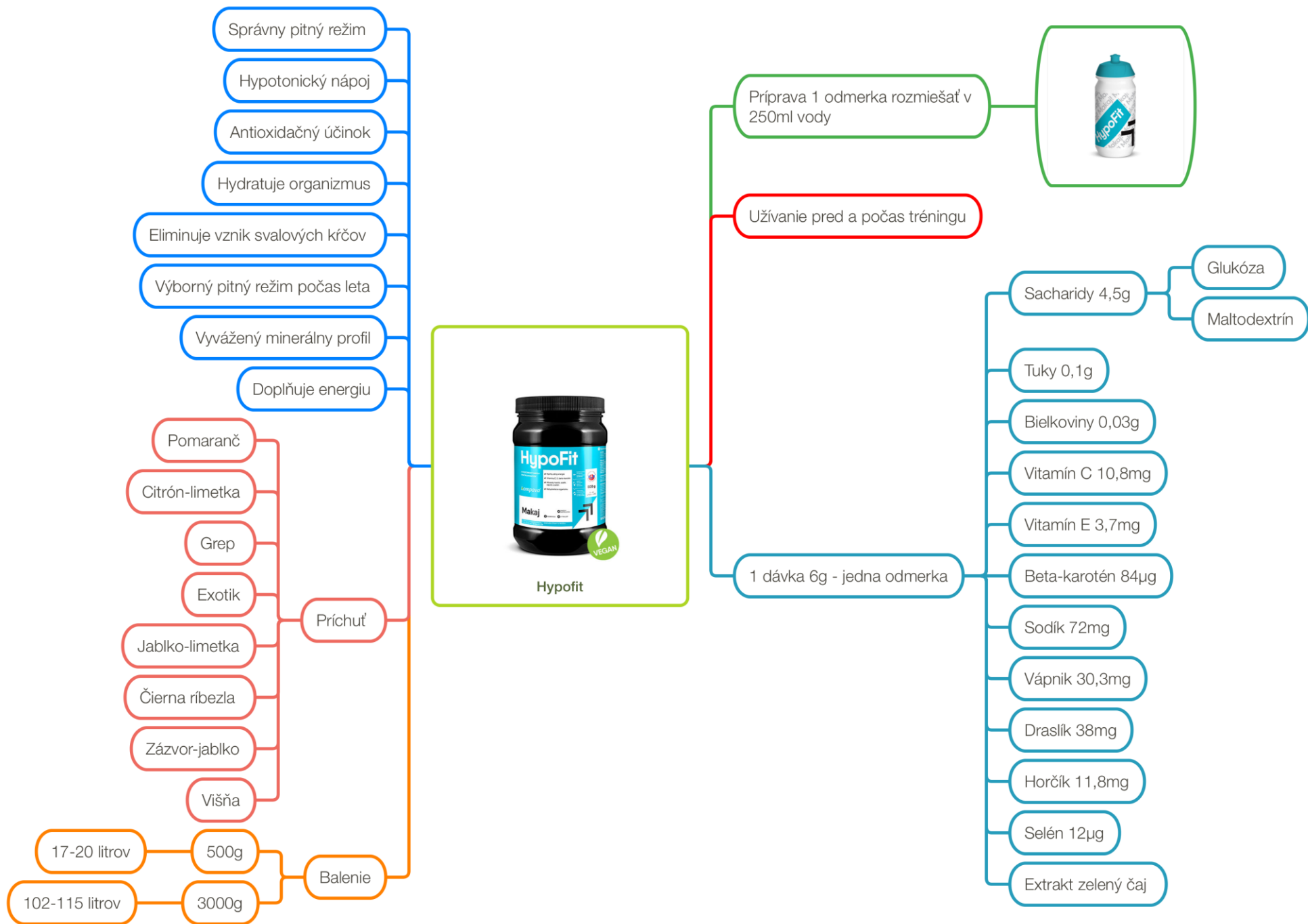
vr

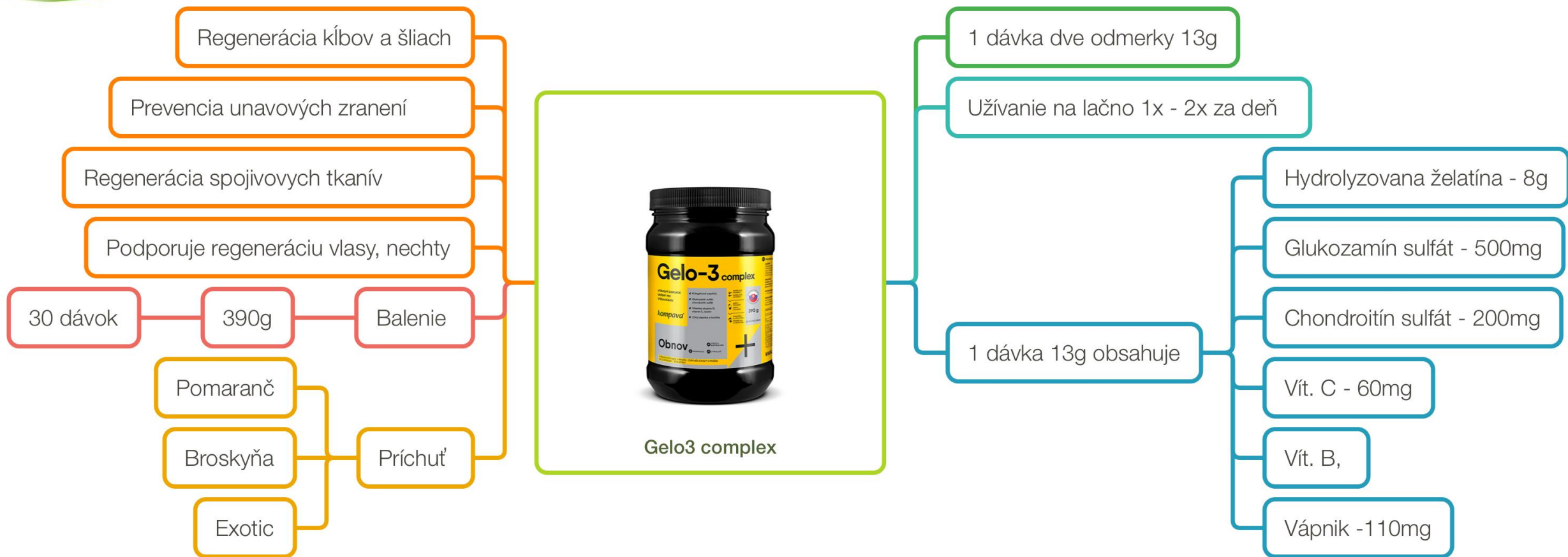
Tréning/súťaž

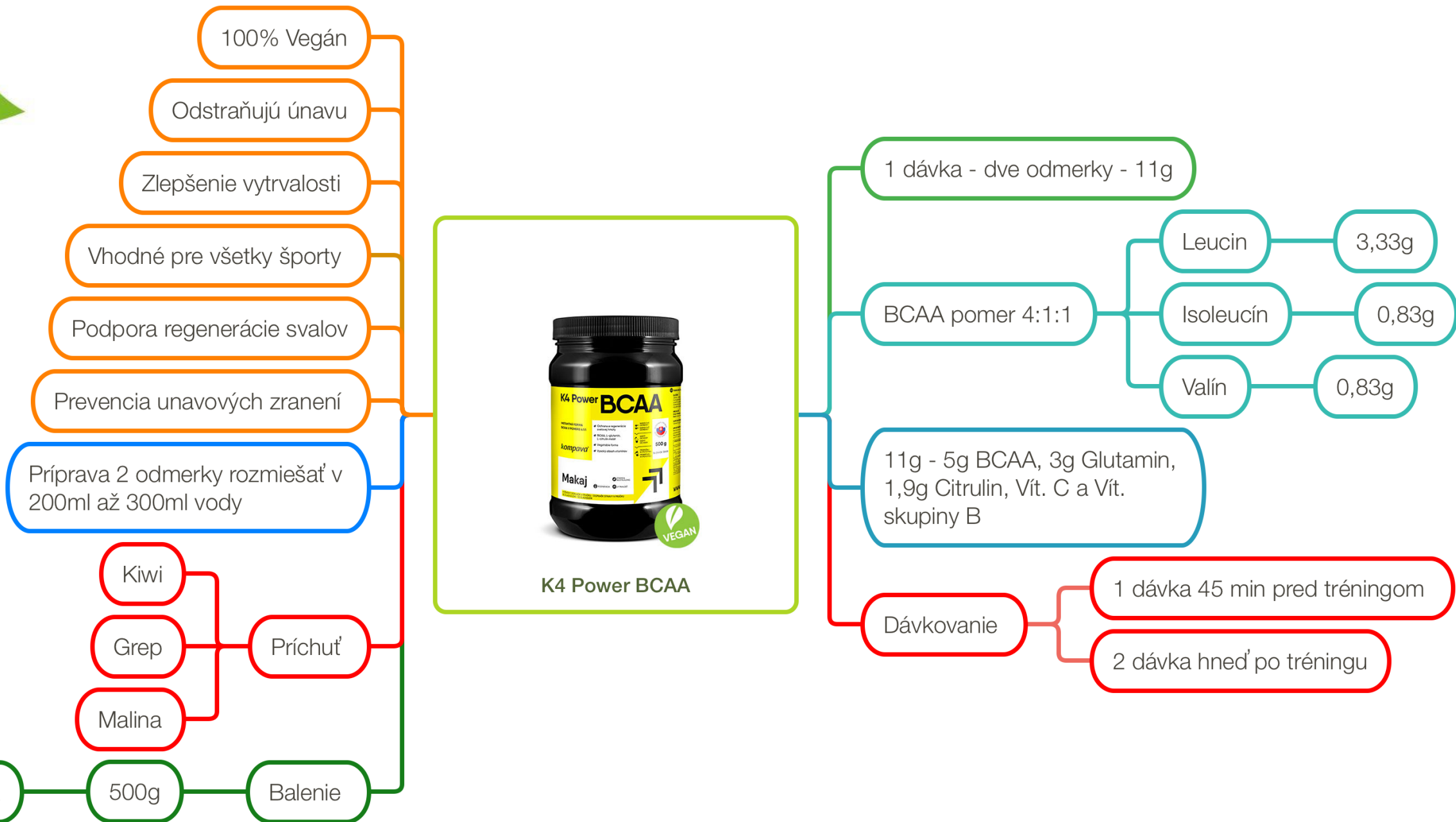


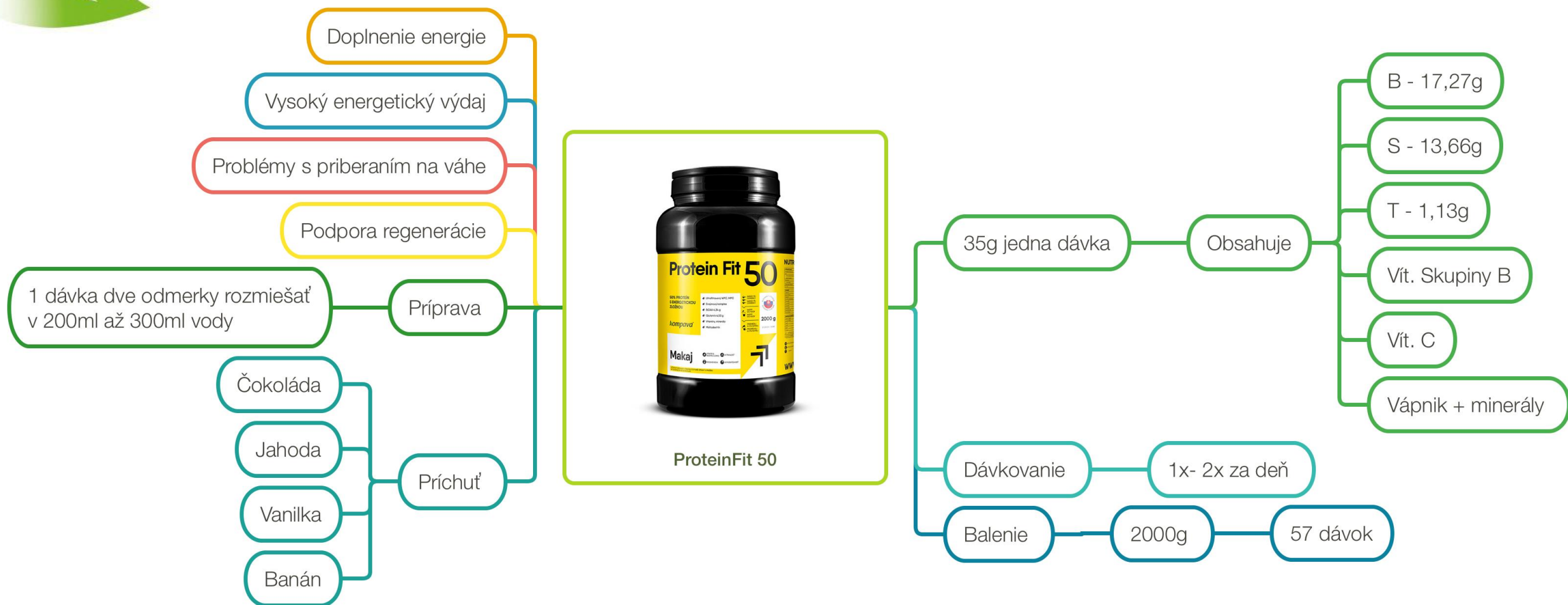
kompava[®]

Vypracoval :
Minárech Martin
0903 237 426,
minarech@kompava.sk











Hypofit 6g / Energofit 17g -1 dávka

- Hypotonické nápoje určené na rehydratáciu organizmu pred, počas a po športovom výkone.
- Pomer : S-5g, B-0,15, Na, Ca, K, Mg, Se, vit. C, E,
- Pomer :S -15g, B-0,5, Na, Ca, K, Mg, Se, vit. C, E,
+ Aminokyseliny: L-glutamín,Taurín, Glycín,
L-karnitín

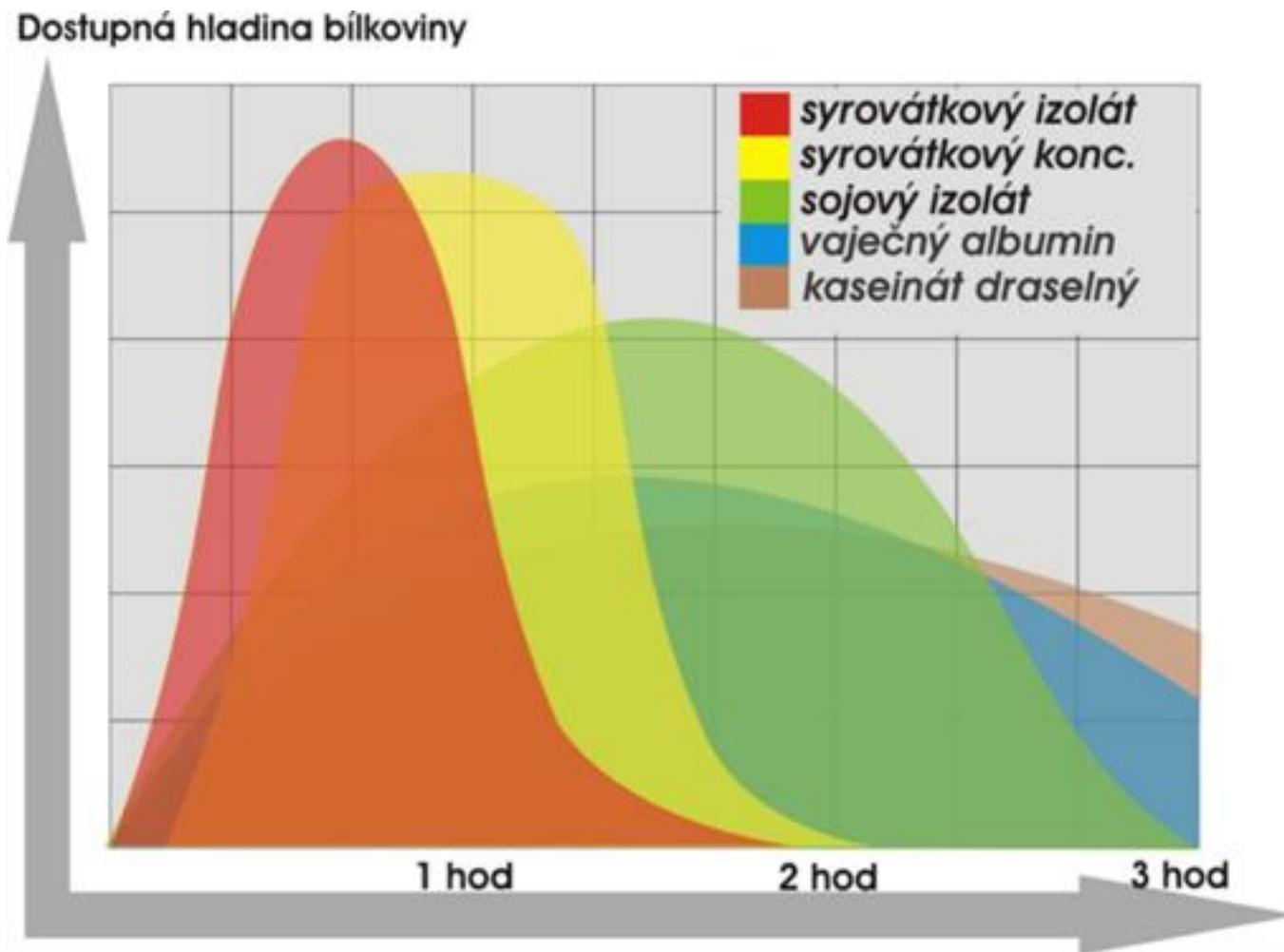


Proteíny





Proteíny





Ďakujem