



POZVÁNKA NA PŘEDNÁŠKOVÝ
SEMINÁŘ

VÝŽIVA MLADÉHO HOKEJISTY

Jak si snadno pomocí stravy zvýšit výkonnost.

TERMÍN: 27.2.2019 V 17 HOD.

KDE: HOKEJOVÝ KLUB DYNAMO, VSTUP ZCELA ZDARMA

LEKTOR: JANA KOLRUSOVÁ - FIT, ZDRAVÍ, VÝŽIVA



Fit, zdraví, výživa
Jana Kolrusová

OSNOVA:

ZÁKLADNÍ STRAVA MLADÉHO SPORTOVCE.

VÝHODY / NEVÝHODY ZDRAVÉ VÝŽIVY.

JAK SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT STRAVU.

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY ANO/ NE?