

Okruhy k zápočtové písemce z předmětu T131 Výživa ve sportu pro TVSP

1. Význam výživy ve sportu
2. Bilance výživy
3. Sacharidy a jejich význam ve výživě sportovce
4. Bílkoviny a jejich význam ve výživě sportovce
5. Tuky a jejich význam ve výživě sportovce
6. Vitaminy a minerální látky
7. Bilance tekutin
8. Pitný režim
9. Potravinové doplňky
10. Výživa v silových sportech
11. Výživa ve vytrvalostním sportu