

## **Výživa a pohybová aktivita I, semestr jaro 2023: Zkouškové otázky**

- 1) **Výpočet a potřeba energie v silových sportech**
- 2) **Metabolismus a potřeba bílkovin v silových sportech**
- 3) **Metabolismus a potřeba sacharidů v silových sportech**
- 4) **Metabolismus a potřeba tuků v silových sportech**
- 5) **Doplňky stravy v silových sportech**
- 6) **Hubnutí u sportovců**
- 7) **Nabírání u sportovců**
- 8) **Female Athlete Triad a RED-**
- 9) **Výpočet a potřeba energie ve vytrvalostních sportech**
- 10) **Metabolismus a potřeba bílkovin a tuků ve vytrvalostních sportech**
- 11) **Metabolismus a potřeba sacharidů ve vytrvalostních sportech**
- 12) **Nízkosacharidová/keto a klasická strava (low-fat) v silovém sportu**
- 13) **Nízkosacharidová/keto a klasická strava (low-fat) ve vytrvalostním sportu**
- 14) **Doplňky stravy ve vytrvalostním sportu**
- 15) **Výživa a doplňky stravy ve sportu u dětí**
- 16) **Výživa a doplňky stravy ve sportu u seniorů**