



*Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius*  
*Įmonės kodas 300034190. [info@aeromix.lt](mailto:info@aeromix.lt) [www.aeromix.lt](http://www.aeromix.lt)*

---

## SEMINARAS

### SPORTO MITYBOS SPECIALISTAS

#### ONLINE MOKYMAI

#### **DIETOLOGIJOS PAGRINDAI**

Gydytojos dietologės Evelinos Cikanavičiūtės seminaras „Dietologijos pagrindai. Tiesos ir mitai dietologijoje“.

Šiame seminare aptariamos temos:

Dietologija. Kas yra dietologija, dieta ir dietologas? Ar mitybos specialistas yra dietologas?  
Trumpa dietologijos istorija.

Anatomijos, biochemijos, fiziologijos pagrindai dietologijoje.

Pagrindinės moksliai įrodytos dietos. Mitybos mitų apžvalga.

Mitybos poreikiai skirtingose žmonių grupėse: vaikai, paaugliai, moterys, vyrai, senjorai.

Maitinimosi rekomendacijos šiuolaikiniam žmogui.

#### **DIETOLOGIJA IR SVEIKTA**

Gydytojos dietologės Evelinos Cikanavičiūtės seminaras DIETOLOGIJA IR SVEIKATA.

Šiame seminare aptariamos temos:

Mitybos rekomendacijos sergant lėtinėmis ligomis.

Psichologiniai aspektai dietologijoje. Intuityvus valgymas: kaip jo išmokti. Emocinis

valgymas: kaip jo išvengti? Valgymo sutrikimai.

Vaistai ir preparatai naudojami dietologijoje.

Tyrimai naudojami dietologijoje. Bazinės medžiagų apykaitos įvertinimo metodai.

Valgymo dienoraštis. Valgiaraščio sudarymas.

## **SPORTUOJANČIO ŽMOGAUS MITYBA**

Šio seminaro metu būsimi sporto mitybos specialistai sužinos dietologijos ir sporto mokslų sąsajas bei aspektų išmanymo svarbą dirbant dietologijos srityje. Bus apžvelgiami pagrindiniai sporto mitybos principai, jų skirtumai, mitybos režimas sportuojant. Siekiant pritaikyti sporto dietos principus bus ieškoma sprendimų, kaip ją pritaikyti šiuolaikiniam, veikliam ir sportuojančiam žmogui. Sportas ir dieta neatsiejami dalykai, todėl bus aptariama šios ryšio svarba bei išdėstyti pagrindiniai sportuojančio žmogaus dietos principai, svorio kontrolės ypatumai.

Online seminarą ves gydytojas dietologas Edvard Grišin.

## **HORMONŲ BALANSAS IR FIZINIS KRŪVIS**

Smegenys ir hormonai pastoviai komunikuoja tarpusavyje. Hormonai dirba, kad palaikytų mūsų organizmo pusiausvyrą ir nuo signalo, siunčiamo į smegenys priklauso hormonų koncentracijos kitimai mūsų organizme. Yra daug priežasčių, kodėl pakinta mūsų organizmo hormonų balansas, ir tada mus puola ligos, nuovargis, nemiga, nutukimas, depresija, organizmas nesugeba priešintis stresui.... Kaip veikia hormonai? Kaip maitintis, sportuoti ir gyventi, kad į smegenys būtų siunčiami teisingi signalai ir mes jaustumėmės puikiai. Hormonai valdo organizmą, o kaip mums suvaldyti savo hormonus?

Online seminarą ves biomedicinos mokslų daktarė Eglė Kemerytė Ivanauskienė.

## **EFEKTYVUS SPORTO PAPILDŲ VARTOJIMAS SPORTE**

Šiandien sporto papildų pasiūla labai didelė. Todėl vartotojui labai sunku apsispręsti: kokie papildai tinka būtent jam, kaip jie veikia, kokius pasirinkti ir kaip vartoti? Klausimų labai daug, todėl seminaro metu ieškosime atsakymų į šiuos klausimus.

Online seminarą ves profesionali sportininkė, sporto mitybos specialistė Svetlana Pugacheva.