

# Konference Dietní výživa 2024

**Přednášející: Ing. Milan Vývoda a Mgr. Jiří Zábojník**

## **Výživa a sport**

Na této přednášce rozebereme 3 základní oblasti ohledně sportovní výživy:

- základy sportovní výživy
- specifikace výživy dle sportovního výkonu
- suplementace ve sportu

Sportovní výživa hraje klíčovou roli ve výkonnosti a regeneraci sportovců, a to jak na rekreační, tak na profesionální úrovni. Správně zvolená výživa může zlepšit fyzickou kondici, zvýšit výkon, urychlit zotavení po tréninku a snížit riziko zranění. Mezi základní složky patří sacharidy, bílkoviny a tuky, které poskytují energii, podporují regeneraci svalů a udržují celkovou fyzickou zdatnost. V prezentaci se dozvíte, jak si nastavit energetickou bilanci, následně rozebereme nejčastěji deficitní mikronutrienty, jako jsou vitaminy a minerály. V neposlední řadě se budeme věnovat i hydrataci a časování stravy v závislosti na typu a intenzitě sportovní aktivity.

Závěr přednášky se bude zabývat vhodně zvolenou suplementací a rozebereme benefity jednotlivých doplňků stravy.