



POZVÁNKA NA WEBINÁŘ

Výživa sportovců aneb jak správným jídelníčkem ovládnout hřiště

Kdy: 24. listopadu 2026, 10:00 – 10:45

Kde: online

Připravujete se na závody nebo prostě jen rádi sportujete a chcete vědět, jak jíst, abyste dali tělu vše, co potřebuje pro výkon i regeneraci? **Připojte se k našemu webináři - výkon totiž nezačíná až na startovní čáře, ale už na talíři!**

Dozvíte se, jak mění výkonnostní sport nároky dospívajícího organismu na energii a jednotlivé živiny, jak se liší doporučení k jídelníčku u různých typů sportu, co jíst před tréninkem, závodem a po výkonu, zda potřebujete speciální potraviny a doplňky stravy, jaké jsou nejčastější výživové mýty a také nejčastější rizika nesprávné výživy dospívajícího sportovce. **Společně se podíváme na každodenní jídelníček sportovce prakticky a jednoduše.**

Webinář je určen spotřebitelům, zejména mládeži základních a středních škol ve věkové kategorii teenagerů.

Organizační pokyny

Lektor:

Mgr. Marcela Floriánková, Ph.D. - nutriční terapeutka

Maximální časový rozsah webináře: 10:00 – 10:45, vč. dotazů.

Účast na webináři je bezplatná.

Webinář bude pro potřeby dalšího využití **nahráván**.

Bližší **informace ke spuštění webináře** obdržíte e-mailem den před konáním akce, tzn. **v pondělí 23.11.2026**. Prezentace bude probíhat přes platformu Teams.

V případě dalších dotazů se, prosím, obraťte na organizátora akce:

Ing. Daniela Doudová

731 119 154

doudova.daniela@uzei.cz

Zdroj foto: Freepik