



Seminārs SIRDS VESELĪBA UN UZTURS SPORTĀ



Norises vieta: *Islande Hotel*, Ķīpsalas ielā 20, Rīgā;

Norises laiks: 2012. gada 17. novembrī (sestdien), plkst. 10.00 – 15.30.

Semināra programma



10.00 – 12.30

SIRDS VESELĪBA – FIZISKO AKTIVITĀŠU UN UZTURA VĒRTĪBAS SUMMA

Andrejs Ērglis, kardiologs, profesors. Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Kardioloģijas centra vadītājs, Latvijas Kardiologu biedrības prezidents, Eiropas Kardiologu biedrības kardiovaskulāro zinību nacionālais biedrs.

12.30 – 13.10 *Pārtraukums.*

13.10 – 15.30

SPORTS UN UZTURS



Signe Rinkule, uztura speciāliste, Latvijas Paralimpiskās komitejas fizioterapeite. Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu asociācijas valdes locekle.

- **Enerģijas nepieciešamība fiziskai slodzei.** Optimālu enerģijas rezervju nodrošināšana.
- **Cilvēka ķermeņa kompozīcija** (muskuļu un tauku proporcijas), tās noteikšana un veidošana.
- **Olbaltumvielu un oghidrātu nozīme sportistu uzturā**, to patēriņš dažādos treniņu posmos.
- **Ūdens nozīme sporta treniņā.** Šķidruma uzņemšana pirms slodzes, slodzes laikā un pēc tās.
- **Vitamīni, minerālvielas**, to loma un lietošanas principi sportistiem.

Pieteikšanās semināram: līdz 15. novembrim.

Aicinām pieteikties savlaicīgi uz e-pastu: birojs@sportaizglitiba.lv, norādot semināra dalībnieka vārdu, uzvārdu, personas kodu. Ja maksātājs būs juridiska persona, lūdzam norādīt organizācijas rekvizītus.

Semināra dalībnieki saņems: kvalifikācijas paaugstināšanu apliecinošu sertifikātu, kas būs derīgs arī sporta speciālistu sertifikācijai.

Dalības maksa seminārā: 25 LVL



**SPORTA
IZGLĪTĪBAS
AĢENTŪRA**

Mājaslapas adrese: www.sportaizglitiba.lv

Juridiskā adrese: A.Čaka iela 118B, Rīga, LV-1012

Kontakttālruni: 22016683, 29388383

E-pasta adrese: birojs@sportaizglitiba.lv

*Mūsdienīga pieeja, autoritatīvi viedokļi,
izcilas personības.*