Εργασία στην Αθλητική Διατροφή

Παρακαλώ, συμπληρώστε το Προσωπικό σας Διαιτολογικό Ιστορικό Προηγούμενου 24ώρου για 2 ημέρες

α) μία απλή συνηθισμένη καθημερινή σας ημέρα

β) μία ημέρα από το Σαββατοκύριακο

Προσπαθήστε να περιγράψετε τα τρόφιμα που τρώτε όσο το δυνατός πιο απλά χρησιμοποιώντας ποσότητες όπως φλιτζάνια, κουτάλια ή χούφτες και είδος όπως ολικής, βραστά ή πλήρες

Εργασία στους Υδατάνθρακες

α) Ποια είναι η άμεση πηγή ενέργειας του κυττάρου που χρησιμοποιείται ασταμάτητα για τη παραγωγή του μυϊκού έργου και από τι αποτελείται; Γράψτε τη σχετική χημική αντίδραση.

γ) Ποια είναι η σχέση υδατανθράκων και γλυκογόνου; Γιατί η μειωμένη λήψη υδατανθράκων είναι περιοριστικός παράγοντας της μυϊκής προσπάθειας;

Εργασία στα Λίπη

Περιγράψτε την πέψη των λιπών

Εργασία στο κεφάλαιο των Πρωτεϊνών

 Τι είναι οι «πρωτεΐνες» και σε τι χρησιμεύουν;

Εργασία στο μάθημα Ενεργειακός Μεταβολισμός στην Ηρεμία και την Άσκηση

Τι είναι Βασικός Μεταβολισμός και ποιες είναι οι φάσεις του

Εργασία στην Αύξηση και Μείωση Βάρους, Βιταμίνες & Μέταλλα

α) Ποιο είδος άσκησης προτείνεται για απώλεια βάρους σε προπονημένα και μη προπονημένα άτομα;

β) Ποιες βιταμίνες μπορούν να σχηματιστούν στο ανθρώπινο σώμα και ο οργανισμός δεν βασίζεται αποκλειστικά στη διατροφή;

γ) Γιατί είναι πολύ σημαντικός ο σίδηρος στην αθλητική απόδοση;

Εργασία στον Ενεργειακό Μεταβολισμό, Προπόνηση, Αγώνα, Υγρά

 α) Yπολογίστε τον δικό σας βασικό μεταβολισμό με τη βοήθεια του τύπου των σημειώσεων

β) Ποιες βασικές τροφές θα πρέπει να περιέχονται σε ένα επιστημονικά ορθό διαιτολόγιο;

γ) Τι τρόφιμα προτείνετε σε έναν αθλητή μετά την προπόνηση ή τον αγώνα;;

δ) Πρέπει οι ασκούμενοι να πίνουν νερό κατά τη διάρκεια της άσκησης; Ναι ή όχι και γιατί;