

NAPLNO

REDs & sportovní výživa

Víte, co je to REDs?

Syndrom relativní energetické nedostatečnosti může zásadně ovlivnit zdraví i výkon sportovců všech úrovní. Připravili jsme si pro Vás přednášku na téma prevence a rizika syndromu REDs, která zahrnuje:

Představení tématu: Co je to REDs a jak ovlivňuje zdraví a výkonnost?

Rizika syndromu: Jaké problémy může způsobit nedostatek energie?

Základy sportovní výživy: Jak se správně stravovat pro podporu zdraví i sportovních výsledků?

KONTAKT

info@projektnaplno.com



Délka přednášky:
50-60 min nebo dle
domluvy



Přednášející:
Natálie Šikolová (IG: @natkasikolova)
Klára Paulů (IG: @klarapaulu)