**Seminarium sportowe "Trening, Dieta i Suplementacja" 3 marca 2016**

**W dniu 05.03.2016 w Gdańsku, odbędzie się specjalny cykl wykładów odnośnie aktywnego trybu życia i zdrowego odżywiania dla pasjonatów sportu. Seminarium tematyczne jest organizowane już kolejny raz przez Niepubliczną Placówkę Kształcenia Ustawicznego i Praktycznwego, Akademię KFD.**

Seminarium sportowe

Trening, Dieta i Suplementacja

100% wiedzy

Wykłady składają się z dwóch bloków, podstawy treningu oraz diety i suplementacji, które będą poprowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów, należących do kadry dydaktycznej Akademii KFD, przez:

l Tadeusza Tessmera, Master Trenera, specjalistę sportów siłowych i zawodnika trójboju,

l Marcina Dybnickiego, zawodnika kulturystyki, trenera personalnego, specjalistę ds żywienia i suplementacji, który także przygotowuje swoich podopiecznych do zawodów.

Celem seminarium jest przybliżenie i objaśnienie uczestnikom takich zagadnień, jak rola makroskładników, analiza składów suplementów diety czy wzorce ruchowe i dobór ćwiczeń.

Wydarzenie będzie miało miejsce w centrum biurowym Neptun, w Gdańsku przy Al. Grunwaldzka 103A. Zapisy na seminarium odbywają się poprzez stronę: <http://akademia.kfd.pl>

Czas trwania: 8 h

Liczba osób ograniczona: 50 miejsc

Godz. 10:00-18:00

Szczegółowe informacje: <http://akademia.kfd.pl/szkolenia-i-kursy/seminarium_-podstawy-treningu_-diety-i-suplementacji.html>