

Fitness Nutrition Specialist

Sertifika Programı 20-27 Nisan 2021

1. Gün- 20 Nisan 2021 Saat 19:00

Fitness Beslenmesine Giriş
FNS Kimdir? Mesleki Tanımı ve Türkiye'deki Fitness
Sektöründeki Yeri Nedir?
Danışana Özgü Beslenme Stratejileri Saptama Aşamaları

Uzm. Dyt. Buket Mamur - Sporcu Diyetisyeni

2. Gün- 21 Nisan 2021 Saat 19:00

Fitness Sektörü

1.Bölüm: Türkiye'de ve Dünyada Fitness Sektörüne Bakış
Onur Bayhan- MacFit, Head of Fitness

2.Bölüm: Egzersiz Programı Oluşturma Stratejileri
İrem İrdem - Personal Trainer

3. Gün- 22 Nisan 2021 Saat 19:00

Vücut Kompozisyonu Belirleme ve Ölçüm Yöntemleri

Doç. Dr. İlhan Odabaş - Öğretim Üyesi

4. Gün- 23 Nisan 2021 Saat 19:00

Egzersiz Fizyolojisi ve Biyokimyası
Egzersiz İnsan Vücudu Sistemleri Üzerine Etkileri
Spor Yapan Kişilerin Sağlık Taraması

Doç. Dr. Canan Gönen Aydın - Spor Hekimi

5. Gün- 24 Nisan 2021 Saat 19:00

Beslenme Programının Belirlenmesi ve Menü Planlama I
Yağ Yakımı – Ağırlık kontrolü

Uzm. Dyt. Pırıl Şenol Duru

Fitness Nutrition Specialist Sertifika Programı 20-27 Nisan 2021

6. Gün- 25 Nisan 2021 Saat 19:00

**Beslenme Programının Belirlenmesi ve Menü Planlama II
Hipertrofi**

Dr. Lindsay Macnaughton, SENR, Durham Üniversitesi

7. Gün- 26 Nisan 2021 Saat 19:00

Danışanlara Uzun Vadeli Beslenme Danışmanlığı

**1. Bölüm: Alışverişten Mutfağa Beslenme Danışmanlığı
Etiket Okuma
Pişirme Teknikleri
Ev Dışı Yemek Tercihleri**

**2. Bölüm: Sağlıklı Pişirme Teknikleri ve Sağlıklı Tarifler Hazır Yemek Seçenekleri
Danışanlara Önerilebilecek Kolay Fit Tarifler**

Dyt. Gözde Nur Artıkoğlu

8. Gün- 27 Nisan 2021 Saat 19:00

Fitness Beslenmesinde Besin Takviyeleri ve Ergojenik Destekler

**Besin Takviyeleri Tanımı ve Fitness Sektöründeki Yeri
Fitness Sektöründe Öncelikli Kullanılan Besin Desteklerinin İçerikleri
Ürün Seçimi Kriterleri
Genel Uyarılar**

Dr. Andrea McNeilly - Ulster Üniversitesi

FNS Uzmanlık sınavı program sonrasında gerçekleştirilecek anket ile belirlenecektir.