

Supplementler ve Ergojenik Destekler

16-17 Eylül 2023 - %100 Online Eğitim

1. Gün 16 Eylül 2023

17:00-18:00

Modül 1: Supplementlere Giriş

Doğru supplement seçimi nasıl olmalı, Supplementler ve Yasal Düzenlemeler
Bilimsel Çalışmalar
Örnek Vaka

18:00-19:00

Modül 2: Protein Tozları ve Amino Asitler

Soya Proteini, Whey Proteini, Kazein Proteini, Yumurta Proteini, Süt Proteini,
Hidrolize Protein

Protein Tozları ne zaman ne miktarda tüketilmelidir

Dallanmış Zincirli Amino asitler

Örnek Vakalar

Bilimsel Çalışmalar

19:00-19.15

ARA

19:15-20:15

Modül 3: Multivitaminler, Mineraller ve Omega

Multivitaminler ne işe yarar ve nasıl seçilmelidir

Multivitamin ve mineral takviyesine ihtiyaç var mıdır?

Omega-3, omega-6, ALA, EPA & DHA, Balık yağı takviyeleri, kaynakları, faydaları ve türleri

Bilimsel Çalışmalar

Örnek vakalar

20:15-21:15

Modül 4: Kreatin

Kreatinin Faydaları ve Yan Etkileri nelerdir?

Kreatinin performans ve sağlık üzerindeki etkileri nelerdir?

Hangi dozda, hangi sıklıkta ve hangi zamanda kullanılmalı?

Supplementler ve Ergojenik Destekler

16-17 Eylül 2023 - %100 Online Eğitim

2. Gün 17 Eylül 2021

17:00-18:00

Modül 5: Kafein Takviyesi
Ne zaman ve ne sıklıkla tüketilmelidir?
Bilimsel Çalışmalar
Örnek Vakalar

18:00-19:00

Modül 6: Ağırlık Kaybı ve Kas Kazanımı için Supplementler
Bilimsel Çalışmalar
Örnek Vakalar

19:00-19:15

ARA

19:15-20:15

Modül 7: Performans ve Güç için Supplementler
Bilimsel Çalışmalar
Örnek Vakalar

KAPANIŞ

