

Fitness Nutrition Specialist

Sertifika Programı 3-14 Nisan 2024

1.Gün - 3 Nisan 2024

Fitness Beslenmesine Giriş FNS Kimdir? Mesleki Tanımı ve Türkiye'deki Fitness Sektöründeki Yeri Nedir?

1. Bölüm: 20:00

Danışana Özgü Beslenme Stratejileri Saptama Aşamaları

Uzm. Dyt. Buket Mamur - Sporcu Diyetisyen

2.Bölüm: 21:30

Fitness Sektörünün Dinamikleri ve Geleceği Müsabakalar, Katılım Şartları ve Yönergeler, Fitness Sporunun Fiziksel ve Mental Faydaları

Onur Bayhan - Mars Athletic Club / Fitness Direktörü

2.Gün - 4 Nisan 2024 20:00

Fitness Sporcularının Egzersiz ve Beslenme Programına Adaptasyonunun Sağlanması, Egzersiz Programı Nasıl Oluşturulur? Beslenme Yaklaşımlarının Egzersiz Stratejilerine Entegrasyonu

Dr. Güray Aydın - Milli Sporcu, 2018 IFBB Turkey Men's Physique 1.si

3.Gün - 5 Nisan 2024 20:00

**Egzersiz Fizyolojisi ve Biyokimyası
Egzersizin İnsan Vücudu Sistemleri Üzerindeki Etkileri**

Uzm. Dr. Canan Gönen Aydın - Spor Hekimi

4.Gün- 6 Nisan 2024 20:00

Spor Yapan Kişilerin Sağlık Taraması, Fiziksel Aktivite ve Kondisyonun Sağlığa olan Etkileri, Vücut Kompozisyonu Belirleme ve Ölçüm Yöntemleri

Doç. Dr. İlhan Odabaş - Spor Yöneticiliği Bölüm başkanı, Haliç Üniversitesi

5.Gün - 7 Nisan 2024 20:00

Enerji-Kalori Dengesi, Ağırlık Kontrolü

Dr. Dyt. & Psikolog M.Pırl Şenol - Klinik ve Sporcu Diyetisyenliği&Yeme Davranışı Uzmanı

6.Gün - 8 Nisan 2024 20:00

Hipertrofi, Atrofi, Kas Yapım ve Yıkımı, Egzersiz ve Beslenme Stratejileri, Yağ Yakma, Büyüme ve Koruma Dönemlerinde Beslenme Müsabaka Öncesi ve Sonrası Beslenme

Dr. Oliver C. Witard - Egzersiz metabolizması ve Beslenme Yaşam Bilimleri ve Tıp Fakültesi King's College London

Fitness Nutrition Specialist

Sertifika Programı 3-14 Nisan 2024

7.Gün - 13 Nisan 2024

1.Bölüm 19:00

Fitness Beslenmesinde Besin Takviyeleri ve Ergojenik Destekler, Doping ve Yasaklı Maddeler, Besin Desteklerinin İçerikleri ve Ürün Seçimi Kriterleri

Dr. Andrea McNeilly – Sport and Exercise Nutrition at Ulster University

2.Bölüm 20:30

Spor Psikolojisi ve İletişim Teknikleri

Prof.Dr. Selçuk Bora Çavuşoğlu - İÜ-Cerrahpaşa Öğretim Üyesi

8.Gün - 14 Nisan 2024

1.Bölüm: 19:00

Elit fitness sporcuları için beslenme planlaması, etkinlikler ve seyahat dönemleri için sağlıklı tarifler (Vegan, Vejetaryen beslenme örnekleri)

Cristian Petri - ACF Fiorentina Futbol Takımı Diyetisyeni, İtalya Rugby Federasyonu Beslenme Sorumlusu

2.Bölüm: 20:30

Uygulamalı Vaka Analizleri - II Yağ Yakma, Büyüme ve Koruma Dönemlerindeki Sporcu Vaka Analizleri Beslenme Planlaması Müsabakaya Hazırlanan Sporcularda Vaka Analizi ve Beslenme Planlaması

Dyt. Coşku Mutlu - CISSN, Sporcu Diyetisyeni