

Fitness Nutrition Specialist

Sertifika Programı 3-10 Temmuz 2024

1.Gün - 3 Temmuz 2024

1.Seans / 19:00

Fitness Beslenmesine Giriş FNS ve Türkiye'deki Fitness Sektöründeki Yeri Danışana Özgü Beslenme Stratejileri Saptama Aşamaları

Uzm. Dyt. Buket Mamur / IOC Sporcu Diyetisyeni

2.Seans / 20:30

Enerji-Kalori Dengesi, Ağırlık Kontrolü

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

2.Gün - 4 Temmuz 2024 19:00

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 Temmuz 2024 19:00

Egzersiz Fizyolojisi ve Biyokimyası Egzersizin İnsan Vücudu Sistemleri Üzerindeki Etkileri

Uzm. Dr. Canan Gönen Aydın / Spor Hekimi

4.Gün- 6 Temmuz 2024 19:00

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

Doç. Dr. İlhan Odabaş / Spor Yöneticiliği Bölüm Başkanı,Haliç Üniversitesi

5.Gün - 7 Temmuz 2024 / MOLA

6.Gün - 8 Temmuz 2024 19:00

1.Seans / 19:00

Hipertrofi, Atrofi, Kas Yapım ve Yıkımı, Egzersiz ve Beslenme Stratejileri

Yağ Yakma, Büyüme ve Koruma Dönemlerinde Beslenme Müsabaka Öncesi ve Sonrası Beslenme

Dr. Paul Morgan / PH.D., MSC., BSC. (HONS), FHEA, BASES, SENR,
Manchester Metropolitan University

2.Seans / 21:00

Fitness Sektörünün Dinamikleri ve Geleceği

Onur Bayhan / Mars Athletic Club - Fitness Direktörü

Fitness Nutrition Specialist

Sertifika Programı 3-10 Temmuz 2024

7.Gün - 9 Temmuz 2024

1.Seans / 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.Seans / 21:00

Spor Psikolojisi ve İletişim Teknikleri
Prof.Dr. Selçuk Bora Çavuşoğlu - İÜ-Cerrahpaşa Öğretim Üyesi

8.Gün - 10 Temmuz 2024

1.Seans / 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.Seans / 20:30

Uygulamalı Vaka Analizleri Yağ Yakma, Büyüme ve Koruma Dönemi Müsabakaya Hazırlık Dönemi
Dyt. Coşku Mutlu - CISSN, Sporcu Diyetisyeni