



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Město Jilemnice pořádá v rámci projektu "Rozvoj MA21 v Jilemnicích"  
Sérii přednášek - Zdravý životní styl



# ***SPORTOVNÍ VÝŽIVA***

## **17. dubna 2018 od 17:00 hod.**

Informační centrum pro mládež v Jilemnicích  
Komenského 1, Jilemnice - budova bývalého pivovaru, vedle  
Krkonoského muzea (zámek).

GPS souřadnice: 50°36'35.6"N 15°30'13.1"E

Přednáškou Vás provede nutriční poradkyně:  
**Anežka Dvořáková, Dis.**

**USTUPNÉ - VOLNÉ**

### ***OBSAH:***

- Kdy jíst, aby byl zajištěn dostatek energie a nedocházelo ke stavům vyčerpání.
- Uhodné zdroje sacharidů pro svalovou činnost a bílkovin pro růst svalů.
- Potraviny obsahující zdraví prospěšné tuky.
- Rozdíly v jídelníčku při sportovní zátěži a v období odpočinku a relaxu.



*Během přednášky ICM zajistí v případě zájmu hlídání dětí (od 4 let).  
Je nutné zavolat předem na tel. číslo 605 933 825.*

Projekt: Rozvoj MA21 v Jilemnicích  
Registrační číslo projektu: CZ.03.4.74/0.0/0.0/16\_033/0003005  
Termín realizace: 01/2017 - 12/2018