

**Dr. Mikulán Rita: Szénhidrátfeltöltés****Időpont: 2021. 11. 05. 8:00****Helyszín: SZTE JGYPK Hattyas u. 10. 3-as épület  
I. emelet 3109-es terem**

**Az EFOP-3.4.3-16-2016-00014 pályázat keretein belül Dr. Mikulán Rita, az SZTE  
ÁOK Sportorvostani Tanszék egyetemi adjunktusa tart előadást**

***Szénhidrátfeltöltés* címmel.**

Az étkezések időzítése egy olyan étrendi stratégia, amely magában foglalja meghatározott tápanyagok meghatározott időpontban fogyasztását az edzések alatt és körül, az akut teljesítmény, a regeneráció és a krónikus adaptáció növelése, optimalizálása céljából. Az előadásban a szénhidrátfogyasztás mind a rezisztencia-, mind az állóképességi edzések eredményét befolyásoló hatásáról és a szénhidrátbevitelre vonatkozó aktuális ajánlásról lesz szó.

**Sortkedvelőként fontos ismeretekre tehetsz szert, így feltétlenül ott a helyed!**