



AKADEMIA ZDROWIA EGO POWER LAB

WARSZTATY EDUKACYJNE DLA SPORTOWCÓW

WARSZTATY ZDROWEGO ODŻYWIANIA DLA SPORTOWCÓW

- Dzieci uczą się jak zastępować niezdrowe produkty ich zdrowymi zamiennikami
- W formie zabawy budujemy piramidę żywieniową
- Przygotujemy zdrowe, smaczne i proste przekąski
- Poznamy witaminowe ABC-adło
- Dowiadujemy się, co dzieje się w organizmie, gdy brakuje niezbędnych substancji odżywczych
- Uczymy się interpretować informacje na opakowaniach produktów spożywczych
- Tablica Mendelejewa na talerzu

Koszt zajęć: 15 zł/os. (grupa min. 20 osób), w mniejszych grupach 20 zł od osoby. Cena zawiera koszty produktów do przygotowania przekąski, kubeczków, sztućców.

KREW – ŹRÓDŁO WIEDZY O KONDYCJI ORGANIZMU SPORTOWCA

- Mikroskop przenosi nas do Krainy Mikro
- Oglądamy powiększoną o 100 000 razy kropelkę krwi i znajdujące się w niej elementy morfotyczne.
- Budujemy układ krwionośny w skali 1:1
- Drużyny erytrocytów na start! – zawody w zbieraniu cząsteczek tlenu

Koszt zajęć: 10 zł/os. (grupa min. 20 osób), mniejsza grupa - 15 zł od osoby.
(7/3, 10/5)

MÓZG – CENTRUM DOWODZENIA

- Poznajemy lokalizację najważniejszych ośrodków w mózgu
- Robimy eksperymenty badając czy mózg ulega złudzeniom
- Obserwujemy na QEEG pracę fal mózgowych i reakcję na różne bodźce
- Jak nakarmić mózg?

Koszt zajęć: 10 zł/os. (grupa min. 20 osób), mniejsza grupa - 15 zł od osoby.
(7/3, 10/5)

Firma Ego Power jest wpisana do Rejestru Instytucji Szkoleniowych, wystawiamy zaświadczenia dla nauczycieli, instruktorów i trenerów.

WARSZTATY DLA RODZICÓW MAŁYCH SPORTOWCÓW

- Jak przygotować do treningu małego sportowca?
- Jak uzupełnić elektrolity i czy konieczna jest suplementacja?
- Skurcze podczas treningu i w nocy – pierwsze ważne symptomy...
- Jak uniknąć bólów wzrostowych u małych sportowców?
- Zakwasy – o czym świadczą i jak unikać?
- Jak pomóc w szybkiej regeneracji i uniknąć kontuzji?
- Dlaczego dla lepszej kondycji i szybszej regeneracji ma znaczenie pora jedzenia?
- Jak obliczyć zapotrzebowanie na białka i węglowodany zawodnika w wieku rozwojowym?
- Zasady prawidłowego żywienia małych sportowców

Koszt zajęć: 10 zł/os. (grupa min. 20 osób), mniejsza grupa - 15 zł od osoby.
(7/3, 10/5)