

### Dr. Artūro Sujetos paskaita

Data	Laikas	Pavadinimas	Trukmė (val.)	Anotacija	Kaina (€)
2020-05-21	19:00-20:30	<i>Mityba namų sąlygomis – sportinis darbingumas ir sveikata</i>	1	<p>Dalyviai sužinos kaip efektyviai sumažinti kūno svorį taikant kalorijų apribojimą neinvestuojant didelių finansinių kaštų. Laukia tik naujausios mokslu grįstos žinios ir patikrintos praktikoje metodikos.</p> <p>Lektorius pasidalins naujausia teorine ir praktine informaciją apie tai, kaip pasiekti savo tikslų laikotarpiu, kai daugelis judame kur kas mažiau.</p> <p>Bus atsakyta, kaip...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efektyviai kontroliuoti suvartojamų kalorijų kiekį ir palaikyti sportinį darbingumą</li> <li>• Nepriaugti papildomų kilogramų esant mažesniai fiziniui aktyvumui</li> <li>• Mitybos strategijų svarbą esant jėgos ir išvermės sportui</li> <li>• Išvengti rizikos veiksnių susijusių su netinkama mityba ir sportiniu darbingumu</li> <li>• Apskaičiuoti reikiamą kalorijų kiekį fizinio krūvio metu</li> </ul>	15

Paskaita yra skirta aukšto meistriškumo ir sveikatingumo treneriams, sporto ir visuomenės sveikatos stiprinimo specialistams, sportuojantiems ir kitiems suinteresuotiems asmenims.

Bus išduoti pažymėjimai. Paskaita vyks nuotoliniu būdu prisijungiant prie MS TEAMS programos. Prisijungimą prie paskaitos gausite į el. pašta, kai bus sumokėtas mokestis.

**Paskaitos kaina 15 €.**

**Sąskaitos rekvizitai apmokėjimui:** Lietuvos sporto universitetas

AB SEB LT04 7044 0600 0332 5574, įmokos kodas 006

Mokėjimo paskirtis – paskaita, vardas, pavardė asmens, kuris dalyvaus paskaitoje.

Registracija vykdoma **iki gegužės 18 d.** Registracijos forma: [čia](#).

Informacija el. paštu : [jolanta.grigoniene@lsu.lt](mailto:jolanta.grigoniene@lsu.lt)