



SCIENTIFIC DIALOG

## SPECIFIKA VÝŽIVY VÝKONNOSTNÍCH SPORTOVČŮ

11. prosince 2018 | Praha  
B. Braun Dialog

Pořádá Aesculap Akademie ve spolupráci s Fakultou sportovních studií  
Masarykovy univerzity.

Partnerem akce je Inkospor.

MUNI  
SPORT



PHARMA  
QUALITY  
SPORTS  
NUTRITION  
MADE  
IN  
GERMANY

# PROGRAM

ÚTERÝ 11. PROSINCE 2018

- 9:30 Registrace účastníků
- 10:00 **I. BLOK: Proteiny ve výkonnostním sportu**  
prof. MUDr. Martin Matějovič, Ph.D., FCMA  
Proč sportovec potřebuje proteiny  
Kolik proteinů, jaké a kdy?  
Proteiny a typ zátěže  
Mýty a omyly
- 10:45 **II. BLOK: Sacharidy jako klíčová komponenta sportovního výkonu**  
doc. MUDr. Aleš Kroužecký, Ph.D.  
Vztah mezi sportovním výkonem a spotřebou sacharidů  
Biochemická struktura sacharidů  
Vstřebávání, metabolismus a tělesné zásoby sacharidů  
Zdroje sacharidů  
Dávkování a načasování  
Praktická doporučení
- 12:00 Oběd
- 13:00 **III. BLOK: Energetická dostupnost jako nový nástroj pro hodnocení energetické potřeby sportovců**  
Mgr. Michal Kumstát, Ph.D.  
Nový koncept hodnocení energetického příjmu a výdeje specificky využitelný u sportovců  
Příklady kalkulace energetické dostupnosti  
Praktická aplikace a možnosti využití ve vrcholovém sportu
- 13:45 Přestávka
- 14:00 **IV. BLOK: Moderovaná diskuze nad vybranými tématy**  
moderátor diskuze: Mgr. Michal Kumstát, Ph.D.  
Jaké jsou možnosti manipulace s příjmem sacharidů v tréninku?  
Jaké je jednorázové množství bílkovin a optimální načasování jejich příjmu vůči zatížení maximalizující

## PROGRAM A INFORMACE

syntézu svalových bílkovin?

Jaký vliv na syntézu svalových bílkovin má trénovanost, charakter zatížení, věk, či denní distribuce příjmu bílkovin?

Jak dosáhnout optimální hydratace ve sportu?

Pít podle pocitu žízně - ano nebo ne?

15:30 Ukončení kurzu

Po ukončení kurzu je možné absolvovat prohlídku simulačního centra Aesculap Akademie s možností vyzkoušet si základy resuscitace na moderních simulátorech.

### URČENO PRO:

trenéry, členy realizačních týmů sportovních klubů a organizací, sportovce, a dále všechny zájemce o problematiku sportovní výživy.

### MÍSTO KONÁNÍ:

Pavilon B. Braun Dialog, Budínova 2464/2b, 180 00 Praha 8

### DOPRAVA:

Využijte trasu metra C a vystupte na stanici Kobylisy. Poté použijte tramvaj č. 3, 10 nebo 24 do zastávky Bulovka. Pavilon B. Braun Dialog je vzdálen cca 3 min. chůze.

**POČET ÚČASTNÍKŮ:** 50

**REGISTRAČNÍ POPLATEK:** 1000 Kč

Registrační poplatek je splatný před akcí dle pokynů zaslaných každému přihlášenému do emailu.

On-line přihlášku naleznete na [www.aesculap-akademie.cz](http://www.aesculap-akademie.cz)

### KONTAKT:

Aesculap Akademie, B. Braun Medical s.r.o.  
V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika  
Tel. +420-271 091 666, Fax +420-271 091 652  
[aesculap-akademie.cz@bbraun.com](mailto:aesculap-akademie.cz@bbraun.com)  
[www.aesculap-akademie.cz](http://www.aesculap-akademie.cz)

Jsme součástí světové vzdělávací instituce Skupiny B. Braun. Koncern B. Braun patří k největším výrobcům zdravotnických produktů na světě. Díky konstruktivnímu dialogu se zdravotníky vyvíjíme stále kvalitnější a bezpečnější výrobky a služby.

## DIALOG – DEDICATED TO LIFE

Kurzy Aesculap Akademie se vyznačují prvotřídní kvalitou a jsou akreditovány příslušnými lékařskými společnostmi a mezinárodními lékařskými organizacemi.

Pořádáme semináře, konference a workshopy pro lékaře, nelékařské zdravotnické obory a zdravotnický management. Vědecká rada pak zaručuje důkladnou volbu řečníků a výběr témat.

Vědecká rada 2017 – 2019 Česká republika:

prof. MUDr. Karel Cvachovec, CSc., MBA

prof. MUDr. Zdeněk Kala, CSc.

prof. MUDr. Romana Ryšavá, CSc.

prof. MUDr. Martin Sameš, CSc.

prof. MUDr. Aleksi Šedo, DrSc.

doc. Ing. Martin Augustynek, Ph.D.

doc. MUDr. Igor Čížmář, Ph.D.

doc. MUDr. Jan Krhut, Ph.D.

doc. MUDr. Jaromír Šimša, Ph.D.

MUDr. Lenka Hobzová

MUDr. Roman Kantor

MUDr. František Novák, Ph.D.

MUDr. Ivan Novák

PharmDr. Šárka Kozáková, MBA

Mgr. Ivana Kupečková, MBA

Mgr. Kateřina Lisová

Mgr. Iva Otradovcová

AESCULAP AKADEMIE

B. Braun Medical s.r.o.

V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika

Tel. +420-271 091 666 | Fax +420-271 091 652

[aesculap-akademie.cz@bbraun.com](mailto:aesculap-akademie.cz@bbraun.com)

[www.aesculap-akademie.cz](http://www.aesculap-akademie.cz)

 [www.facebook.com/AesculapAkademieCZSK](https://www.facebook.com/AesculapAkademieCZSK)

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



AESCULAP AKADEMIE – součást Skupiny B. Braun