|  |  |
| --- | --- |
| Назва:  | Курс «Спортивна нутриціологія» для освітньої програми магістрів 017 фізична культура і спорт.  |
| Автори:  | Жиденко А.О., Паперник В.В. |
| Ключові слова:  | спортсмени, адаптація, працездатність, нутриціологія, відновлення |
| Дата публікації:  | 2023 |
| Видавництво:  | Київ: Алатон. |
| Бібліографічний опис:  | Жиденко А.О., Паперник В.В. Курс «Спортивна нутриціологія» для освітньої програми магістрів 017 фізична культура і спорт. *Освіта і здоров’я підростаючого покоління*: Матеріали п’ятого міжнародного симпозіуму. Вип. 5. К.: Алатон, 2023. С.65-66. |
| Короткий огляд (реферат):  | Новий курс «Спортивна нутриціологія допоможе майбутньому тренеру знати: фізіолого-біохімічні процеси, які протікають в організмі під час тренувань спортсменів та як використовувати продукти спортивного харчування для підвищення адаптації до фізичних навантажень, для прискорення відновлення та збереження здоров'я спортсменів, підвищення їх працездатності. |