Негосударственное образовательное учреждение
«Педагогический колледж фитнеса»

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Методическое пособие

Санкт-Петербург
2016

СОДЕРЖАНИЕ

Тема № 1 «Рациональное питание»

- Определение, цель и задачи РП
- Основы интервенции в питание клиента
- Нерациональные виды и концепции питания
- Физиология ЖКТ

Тема № 2 «Законы рационального питания»

Тема № 3 «Белки»

Тема № 4 «Жиры»

Тема № 5 «Углеводы»

Тема № 6 «Вода, минеральные вещества и витамины»

Тема № 7 «Спортивное питание»