

המפגשים יתקיימו בימי ד' 17:00-20:30

בתאריכים הבאים:

25.10.23 במכון וינגייט

היכרות, מבוא לחשיבה ביקורתית וגבולות הגזרה של מאמן הכושר בהכוונה התזונתית – רון שטרנפלד

1.11.23 בזום

מבוא לתזונה, מאזן קלורי ודרכי ההערכה של ההוצאה הקלורית, משקל הגוף ומדדי עודף משקל והשמנה – רון שטרנפלד

8.11.23 בזום

ביוכימיה של מסלולי הפקת האנרגיה רועי גריסריו – רון שטרנפלד

15.11.23 בזום

המשך משקל הגוף, השמנה על רבדיה השונים, "סקיני פט" ותופעת הסרקופניה + פתו פיזיולוגיה של השמנה והטיפול בעבר, בהווה ובעתיד – רון שטרנפלד

22.11.23 במכון וינגייט

המשך הטיפול בהשמנה + למה קשה לשמור על המשקל ואדפטציות מטבוליות – רון שטרנפלד

29.11.23 במכון וינגייט

תיאוריה הרכב גוף וסדנת פרקטיקה הרכב גוף – רון שטרנפלד ומדריך מרפואת הספורט (עידית)

6.12.23 בזום

המשך אדפטציות מטבוליות + הבדלים בין דיאטת הרזיה לחיטוב+תזונה לעליה במסה – רון שטרנפלד

13.12.23 בזום

הדיאטה המנצחת? חשיבות החלבונים באימוני ההתנגדות – תזמון, סוג וכמות – רון שטרנפלד

20.12.23 בזום

תיאורי מקרה – תזונה לחיטוב ותזונה למסה – רון שטרנפלד

27.12.23 בזום

חשיבות החלבונים + תוספי תזונה ארגוניים – רון שטרנפלד

3.1.23 במכון וינגייט

מיתוסים בעולם התזונה והאימון – רון שטרנפלד

10.1.23 במכון וינגייט

שיטות אימון מתקדמות לפיתוח מסת השריר – רון שטרנפלד