



## קורס תזונת ספורט

**היבטים תזונתיים ומטבוליים בפעילות**

**גופנית, הרזייה ובריאות**

**היקף: 60 שעות**

**מרכז הקורס: שגיא הלוי**

הקורס מיועד לקהל הרחב ובמיוחד לאלו המתעניינים

בפעילות גופנית ואורח חיים בריא.

חיגו חינם: \*5009 | [www.wincol.ac.il](http://www.wincol.ac.il)

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)



## מטרת הקורס:

הקניית הבנה בסיסית בתזונת האדם במנוחה ובמאמץ, אנתרופומטריה ומדידת אחוזי שומן, תוספי מזון, דרכים להתמודדות עם השמנה והתנסות בהרכבת תפריט תזונה לבקרת משקל, לבריאות ולשיפור ביצועים ספורטיביים.

## נושאי הלימוד:

- אבות המזון - משמעות מטבולית ספורטיבית ואנרגיה
- פיזיולוגיה של המאמץ - היבט תזונתי
- תזונה ופעילות גופנית
- תוספי מזון
- סטרואידים אנבוליים וממריצים
- השמנה, פעילות גופנית ותזונה
- התנסות מעשית בהרכבת תפריט תזונה
- שיטות מדידת הרכב גוף ובקרת משקל (אנתרופומטריה).

**דמי רישום: 195 ₪ | דמי השתתפות: 3,900 ₪**

**תעודה:** למסיימים בהצלחה תינתן תעודת השתתפות.

## מרכז הקורס:

- שגיא הלוי** - דיאטן קליני ותזונאי ספורט (B.Sc); (RD) בוגר הפקולטה למדעי התזונה של האוניברסיטה העברית
- דיאטן ספורט לספורטאים אולימפיים
  - מאמן אישי לספורטאי עילית וחובבים
  - מפתח תכניות לימודים בתזונה, בריאות ופעילות גופנית
  - מרצה בכיר למקצועות התזונה והספורט, ויועץ מקצועי ליחידות עילית בצבא, משטרה וכוחות הביטחון.

הקורס אינו מכשיר תזונאים לפי החוק להסדרת העיסוק במקצועות הבריאות. על פי חוק הסדרת העיסוק במקצועות הבריאות, שנכנס לתוקף ב-2010 במטרה להבטיח "רמה מקצועית הולמת של העוסקים בהם והגנה על בריאות הציבור", תזונאי או דיאטן הוא "מי שניתנה לו תעודת תזונאי-דיאטן, אשר מצריכה תואר אקדמי ראשון בתזונה, הכשרה מעשית במשך תקופה שנקבעה בתקנות ועמידה בבחינות של משרד הבריאות."