

Több mint, 30 éve elismert szakértelemmel dolgozom sportolókkal az eredményes sporttáplálkozás kialakításában, egyénre szabott, időzített étrenddel, figyelembe véve az egészség állapotának változásait is!

Elérhetőségeim: Tel: +3670-213-76-64, email: anitadieta@gmail.com

Teljesítményfokozás, teljesítmény optimalizálás, bajnokok étrendje, és hasonló fogalmak alatt lapul a mindent tudás "hite". Számos sportolót ezzel a tudással segítem teljesítményének fejlesztésében, optimalizálásában, növelésében - fokozásában. Folyamatosan megtapasztalom, hogy kemény munkával, odafigyeléssel óriásit lehet fejlődni a sportteljesítményben! 2012, 2016, 2018, 2020-2021 olimpiára készülők, 2015, 2017 ifjúsági olimpiára készülők sportolókkal dolgozom a további olimpiákra való felkészülésükben, 2024-ra, 2028-ra. Ezen tapasztalatok alapján dolgozom, azzal a tudattal, hogy maximálisan, kihasználva az összes lehetőséget (étrend, időzített étrend, étrend-kiegészítő javaslatok - SZIGORÚAN A SAY NO TO DOPPING! FÉNYÉBEN - , sportpszichológus, tematikus edzők, masszőr, gyógytorna, stb...), törekedni kell a lehető legjobb teljesítmény eléréséért. Szem előtt tartom, hogy a sportteljesítményt olyan lehetőségek kihasználásával növeljük, hogy az egészségi állapot romlásának kockázatát csökkentjük. Ha tudjuk, hogy mindent megtettünk, ami tőlünk elvárható, akkor tisztességgel nézhetünk szembe sporttársainkkal, sportvezetőkkel, családjainkkal és a szurkolókkal is! Sok sikert kívánok hozzá minden sportolónak, és bajnokká válni akaróknak! Számomra kiemelt fontosságú, hogy folyamatosan, naprakészen figyeljem a sportolókra vonatkozó külföldi és hazai kutatásokat, eredményeket.

2020-2021. évi XIV. Nyári Olimpiára is készítettem fel sportolókat, amely eredményessége tekintetében sportolói, és sportszövetségek ajánlásra a MPB az olimpiát követően állami jutalomban részesített.

2018-ban az első Sportdietetikai képzést elvégeztem, a PTE ETK posztgraduális szakképzésén.

2016. évi XIII. Nyári Olimpiára is készítettem fel sportolókat, amely eredményessége tekintetében sportolói, és sportszövetségek ajánlásra hazánkban az első dietetikusként a MOB az olimpiát követően állami jutalomban részesített.

2016-ban diplomáztam hazánkban elsőként jogi szakokleveles dietetikusként.

2015-től folyamatosan veszek részt a Doppingellenőrzési, Doppingellenes tevékenységről szóló képzéseken.

Dietetikai sportolókra adaptált szaktanácsadás tematikám a 6A program alapján:

ASSESS: a sportoló teljes körű egészségi állapotának, testösszetételének **felmérése**.

AGREE: **egyértékesre** való törekvés a reális verseny-, eredményorientált célkitűzések kialakításában.

ADVICE: széleskörű **tanácsadás** az egészség, sportteljesítmény optimalizálása érdekében; edzéshez, versenyhez /meccsekhez időzített étkezés javaslat;

szükség szerinti étrend-kiegészítő javaslatok a doppingmentesség+ár/érték figyelembevételével!

ASSIS: a sportoló folyamatos **támogatása** tájékoztató anyagokkal, receptúrákkal; együttműködés a sportolói teammel, edzővel, sportorvossal, sportpszichológussal, stb.;

AVAILABLE: 0-24 órás korlátlan telefonos **elérés** biztosítása a sportoló, edző számára.

ARRANGE: igény szerinti célmegvalósítás **követése**, teljesítménynövelés céljából további javaslatok.

1, figyelembe veszem, hogy a sportolónak kevés ideje van, így telefonos egyeztetés után email-n kérek be számos adatot (edzés-verseny/meccs terv, teljesítmény diagnosztika), kitöltendő sporttáplálkozási napló, stb.

2, beérkező adatokat alaposan kielemezem, és javaslatokat adok esetleges további vizsgálatokra;

3, elkészítek egy alap Táplálkozási ajánlást, egy hetes egyénre szabott mintaétrendet;

edzéshez, versenyhez/meccshez időzített mintaétrendet, hidratációs programtervet (ez kb.: 15-20 munkaóra)

4, az előre egyeztetett sportolókra adaptált személyes dietetikai szaktanácsadás menete 1,5-2 órában:

speciális, 4 ponton mérő testösszetétel mérővel széles körű szegmentális testösszetétel mérést végzek;

dietetikai diagnózis állítok fel, amely a szakmai meghatározása a problémának figyelembe véve a sportágat; pontosítjuk a még felmerülő kérdéseket, a Táplálkozási anamnézis átbeszélésével;

ezt követően ételkészítési és élelmiszer bemutatása történik;

véglegesítjük az alap Táplálkozási ajánlást (20-30 oldal receptekkel), és az egyénre, edzésre, versenyre/meccsre szabott étrendeket;

kinyomtatva, dossziéba rendezve, hiteles aláírással, pecséttel ellátva (szerző jog védi az anyagokat!) kapja meg a sportoló az elkészült dokumentációt;

5, igény szerinti email munkanapokon, és 0-24 órás telefonügyelet (sms nem megfelelő);

6, nyomon követés, felmerülő kérdések megbeszélése telefonon, vagy írásban email-en, továbbá követem a versenyeket, igény szerint részt is veszek hazai versenyeken a sportolói – szövetségi igénynek megfelelően!

SPORTDIETETIKAI SZAKTANÁCSADÁS

A SPORTOLÓ BAJNOK AKAR Lenni

AMIT MÉG FIGYELEMBE KELL Venni:

- Életkor
- Nem
- Testkép
- Mentális egészség
- Teljesítmény időzítése
- Sportolói team
- Egyéb munkarend
- Edzőtábor
- Ételek és tápanyagok
- Gyógyszerek interakciói
- Étrend-kiegészítők interakciói
- Családi helyzet
- Életkörülmények
- Kultúra
- Ízlés, étkezési szokások
- Környezeti tényezők
- Ételtészítési lehetőségek
- Tevékenység korlátozása
- Különböző adottságok, képességek
- Vásárlási lehetőségek, stb.

EDZÉS PROGRAM

VERSENYRE
KÉSZÜLÉS

D VITAMIN HIÁNY

TÚLEDZÉS
SZINDRÓMA

IZOMSÉRÜLÉS

INZULINREZISZTENCIA

BÚZAALLERGIA

ASZTMA

DOPPING

Összességében egyszer kell személyesen konzultálnunk az elsődleges program kialakítása érdekében!

Személyes kontroll későbbiekben javasolt: verseny/meccs szezon után kiértékelés céljából; felkészülési időszak elején, a célok kitűzése, és hozzáadaptált teljesítménynövelő lehetőségek okán.

A személyes konzultáció a fenti munkaórák alapján 95 000 HUF+0% Áfa kiindulási megbízási díjú!

A megbízási díját emelhetik: egyedi személyes kérések, későbbiekben kiderülő betegség állapotok.

A számlám elszámolható TAO rendszerben is, egészségpénztáraknál is.

A szakma, - Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége és tagjai

- 2010-ben a 2009.év **Terápiás Dietetikusának** választott meg.

Korábban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének Etikai bizottságának elnöki posztját töltöttem be.

Tagja vagyok: Magyar Edzők Társaságának, Magyar Sporttudományi Társaságnak

Magyar Egészségügyi Szakdolgozók Kamarájának

Elérhetőségeim: Tel: +3670-213-76-64, email: anitadieta@gmail.com