**Zjazd 28-29.09.2019r. zajęcia w V Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Łukasiewicza ( główne wejście ) ul. Kobylińskiego 25**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Diet semestr 1** |
| **28.09.2019 sobota** | 14.40-16.10 | suplementy w diecie JK |
| suplementy w diecie JK |
| 16.15-17.45 | suplementy w diecie JK |
| suplementy w diecie JK |
|  |  |  |
| **29.09.2019 niedziela** | 14.40-16.10 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 16.15-17.45 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |

**Zjazd 05-06.10.2019r. zajęcia w V Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Łukasiewicza ( główne wejście ) ul. Kobylińskiego 25**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Diet semestr 1** |
| **05.10.2019 sobota** | 08.00-08.45 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 08.50-09.35 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 09.40-10.25 | suplementy w diecie JK |
| 10.30-11.15 | suplementy w diecie JK |
| 11.20-12.05 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 12.10-12.55 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.00-13.45 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.50-14.35 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | tworzenie indywidualnego planu odchudzającego JK |
| 15.30-16.15 | tworzenie indywidualnego planu odchudzającego JK |
| 16.20-17.05 |  |
| 17.10-17.55 |  |
|  |  |  |
| **06.10.2019 niedziela** | 08.00-08.45 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 08.50-09.35 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 09.40-10.25 | suplementy w diecie JK |
| 10.30-11.15 | suplementy w diecie JK |
| 11.20-12.05 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 12.10-12.55 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.00-13.45 | planowanie diety odchudzającej |
| 13.50-14.35 | planowanie diety odchudzającej |
| 14.40-15.25 | tworzenie indywidualnego planu odchudzającego JK JK |
| 15.30-16.15 | tworzenie indywidualnego planu odchudzającego JK JK |
| 16.20-17.05 |  |
| 17.10-17.55 |  |

**Zjazd 16-17.11.2019r. zajęcia w V Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Łukasiewicza ( główne wejście ) ul. Kobylińskiego 25**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Diet sem. 1** |
| **16.11.2019 sobota** | 08.00-08.45 | podstawy BHP JO |
| 08.50-09.35 | podstawy BHP JO |
| 09.40-10.25 | suplementy w diecie JK |
| 10.30-11.15 | suplementy w diecie JK |
| 11.20-12.05 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 12.10-12.55 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.00-13.45 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.50-14.35 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 15.30-16.15 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 16.20-17.05 |  |
| 17.10-17.55 |  |
|  |  |  |
| **17.11.2019 niedziela** | 08.00-08.45 | podstawy BHP JO |
| 08.50-09.35 | podstawy BHP JO |
| 09.40-10.25 | suplementy w diecie JK |
| 10.30-11.15 | suplementy w diecie JK |
| 11.20-12.05 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 12.10-12.55 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.00-13.45 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.50-14.35 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 15.30-16.15 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 16.20-17.05 |  |
| 17.10-17.55 |  |

**Zjazd 30.11-01.12.2019r. zajęcia w V Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Łukasiewicza ( główne wejście ) ul. Kobylińskiego 25**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Diet 1** |
| **30.11.2019 sobota** | 08.00-08.45 | suplementy w diecie JK |
| 08.50-09.35 | suplementy w diecie JK |
| 09.40-10.25 | suplementy w diecie JK |
| 10.30-11.15 | suplementy w diecie JK |
| 11.20-12.05 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 12.10-12.55 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.00-13.45 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.50-14.35 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 14.40-15.25 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 15.30-16.15 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 16.20-17.05 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 17.10-17.55 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 18.00-18.45 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
|  |  |  |
| **01.12.2019 niedziela** | 08.00-08.45 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 08.50-09.35 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 09.40-10.25 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 10.30-11.15 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 11.20-12.05 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 12.10-12.55 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.00-13.45 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.50-14.35 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 14.40-15.25 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 15.30-16.15 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 16.20-17.05 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 17.10-17.55 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 18.00-18.45 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |

**Zjazd 14-15.12.2019r. zajęcia w V Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Łukasiewicza ( główne wejście ) ul. Kobylińskiego 25**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Diet 1** |
| **14.12.2019 sobota** | 08.00-08.45 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 08.50-09.35 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 09.40-10.25 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 10.30-11.15 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 11.20-12.05 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 12.10-12.55 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.00-13.45 |  |
| 13.50-14.35 |  |
| 14.40-15.25 |  |
| 15.30-16.15 |  |
| 16.20-17.05 |  |
| 17.10-17.55 |  |
| 18.00-18.45 |  |
|  |  |  |
| **15.12.2019 niedziela** | 08.00-08.45 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 08.50-09.35 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 09.40-10.25 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 10.30-11.15 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 11.20-12.05 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 12.10-12.55 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 13.00-13.45 |  |
| 13.50-14.35 |  |
| 14.40-15.25 |  |
| 15.30-16.15 |  |
| 16.20-17.05 |  |
| 17.10-17.55 |  |
| 18.00-18.45 |  |

**Zjazd 18-19.01.2020r. zajęcia w V Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Łukasiewicza ( główne wejście ) ul. Kobylińskiego 25**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Diet 1** |
| **18.01.2020 sobota** | 08.00-08.45 | bhp AF |
| 08.50-09.35 | bhp AF |
| 09.40-10.25 | bhp AF |
| 10.30-11.15 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 11.20-12.05 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 12.10-12.55 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.00-13.45 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.50-14.35 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 15.30-16.15 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 16.20-17.05 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 17.10-17.55 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 18.00-18.45 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
|  |  |  |
| **19.01.2020 niedziela** | 08.00-08.45 | bhp AF |
| 08.50-09.35 | bhp AF |
| 09.40-10.25 | bhp AF |
| 10.30-11.15 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 11.20-12.05 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 12.10-12.55 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.00-13.45 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.50-14.35 | planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 15.30-16.15 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 16.20-17.05 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 17.10-17.55 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 18.00-18.45 | tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |