**Zjazd 19/20.09.2020r. Zajęcia w V LO im. Ignacego Łukasiewicza ul. Kobylińskiego 25.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **data** | **godzina** | **Dietetyka semestr 1** | **Dietetyka semestr 2** |
| **19.09.2020 sobota** | 08.00-08.45 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 08.50-09.35 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 09.40-10.25 | suplementy w diecie JK | suplementy w diecie JK |
| 10.30-11.15 | suplementy w diecie JK | suplementy w diecie JK |
| 11.20-12.05 | suplementy w diecie JK | suplementy w diecie JK |
| 12.10-12.55 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.00-13.45 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.50-14.35 | planowanie diety odchudzającej JK | planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | planowanie diety odchudzającej JK | planowanie diety odchudzającej JK |
| 15.30-16.15 | planowanie diety odchudzającej JK | planowanie diety odchudzającej JK |
| 16.20-17.05 | suplementy w diecie JK | suplementy w diecie JK |
| 17.10-17.55 | suplementy w diecie JK | suplementy w diecie JK |
|   | **godzina** | **Dietetyka semestr 1** | **Dietetyka semestr 2** |
| **20.09.2020 niedziela** | 08.00-08.45 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 08.50-09.35 | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 09.40-10.25 | suplementy w diecie JK | suplementy w diecie JK |
| 10.30-11.15 | suplementy w diecie JK | suplementy w diecie JK |
| 11.20-12.05 | suplementy w diecie JK | suplementy w diecie JK |
| 12.10-12.55 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.00-13.45 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.50-14.35 | planowanie diety odchudzającej JK | planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | planowanie diety odchudzającej JK | planowanie diety odchudzającej JK |
| 15.30-16.15 | planowanie diety odchudzającej JK | planowanie diety odchudzającej JK |
| 16.20-17.05 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 17.10-17.55 | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |

**Zjazd 17/18.10.2020r. Zajęcia w V LO im. Ignacego Łukasiewicza ul. Kobylińskiego 25.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |
| **data** | **godzina** | **Dietetyka semestr 1** | **Dietetyka semestr 2** |
| **17.10.2020 sobota** | 08.00-08.45 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 08.50-09.35 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 09.40-10.25 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 10.30-11.15 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 11.20-12.05 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 12.10-12.55 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.00-13.45 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.50-14.35 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 15.30-16.15 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 16.20-17.05 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 17.10-17.55 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
|   |   |   |   |
| **18.10.2020 niedziela** | 08.00-08.45 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 08.50-09.35 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 09.40-10.25 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 10.30-11.15 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 11.20-12.05 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 12.10-12.55 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.00-13.45 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 13.50-14.35 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 15.30-16.15 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 16.20-17.05 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 17.10-17.55 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
|   |   |   |   |

**ZAJĘCIA TYLKO ONLINE PRZEZ STREFĘ SŁUCHACZA ORAZ PLATFORMĘ ZOOM**

**Zajęcia zaznaczone kolorem**  **ZIELONYM to KI - konsultacje indywidualne (zajęcia realizowane przed wcześniejszym porozumieniem z wykładowcą) – przy zielonych tylko materiały do pobrania w strefie słuchacza.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | **godzina** | **Diet 1** | **Diet 2** |
| **28.11.2020 sobota** | 08.00-08.45 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 08.50-09.35 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 09.40-10.25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 10.30-11.15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 11.20-12.05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 12.10-12.55 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 13.00-13.45 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 13.50-14.35 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 15.30-16.15 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 16.20-17.05 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 17.10-17.55 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
|   | **godzina** | **Diet 1** | **Diet 2** |
| **29.11.2020 sobota** | 08.00-08.45 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 08.50-09.35 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu i sytości JK |
| 09.40-10.25 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 10.30-11.15 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 11.20-12.05 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 12.10-12.55 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.00-13.45 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.50-14.35 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 15.30-16.15 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 16.20-17.05 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 17.10-17.55 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
|   |   |   |   |

**ZAJĘCIA TYLKO ONLINE PRZEZ STREFĘ SŁUCHACZA ORAZ PLATFORMĘ ZOOM**

**Zajęcia zaznaczone kolorem**  **ZIELONYM to KI - konsultacje indywidualne (zajęcia realizowane przed wcześniejszym porozumieniem z wykładowcą) – przy zielonych tylko materiały do pobrania w strefie słuchacza.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **godzina** | **Diet 1** | **Diet 2** |
| **19.12.2020 sobota** | 08.00-08.45 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 08.50-09.35 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 09.40-10.25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 10.30-11.15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 11.20-12.05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 12.10-12.55 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 13.00-13.45 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 13.50-14.35 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 14.40-15.25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 15.30-16.15 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 16.20-17.05 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 17.10-17.55 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
|   | **godzina** | **Diet 1** | **Diet 2** |
| **20.12.2020 niedziela** | 08.00-08.45 | Suplementy w diecie JK | Suplementy w diecie JK |
| 08.50-09.35 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 09.40-10.25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 10.30-11.15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 11.20-12.05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 12.10-12.55 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 13.00-13.45 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 13.50-14.35 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 14.40-15.25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 15.30-16.15 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 16.20-17.05 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 17.10-17.55 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |

**ZAJĘCIA TYLKO ONLINE PRZEZ STREFĘ SŁUCHACZA ORAZ PLATFORMĘ ZOOM**

**Zajęcia zaznaczone kolorem**  **ZIELONYM to KI - konsultacje indywidualne (zajęcia realizowane przed wcześniejszym porozumieniem z wykładowcą) – przy zielonych tylko materiały do pobrania w strefie słuchacza.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Diet 1** | **Diet 2** |
| **16.01.2021 sobota** | 08.00-08.45 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 08.50-09.35 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 09.40-10.25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 10.30-11.15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 11.20-12.05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 12.10-12.55 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego JK |
| 13.00-13.45 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 13.50-14.35 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 14.40-15.25 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 15.30-16.15 | Planowanie diety odchudzającej JK | Planowanie diety odchudzającej JK |
| 16.20-17.05 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 17.10-17.55 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
|  | 18.00-18.45 |  |  |
|  | 18.50-19.35 |   |   |
|   |   | **Diet 1** | **Diet 2** |
| **17.01.2021 niedziela** | 08.00-08.45 | BHP AF | BHP AF |
| 08.50-09.35 | BHP AF | BHP AF |
| 09.40-10.25 | BHP AF | BHP AF |
| 10.30-11.15 | BHP AF | BHP AF |
| 11.20-12.05 | BHP AF | BHP AF |
| 12.10-12.55 | BHP AF | BHP AF |
| 13.00-13.45 | BHP AF | BHP AF |
| 13.50-14.35 | BHP AF | BHP AF |
| 14.40-15.25 | BHP AF | BHP AF |
| 15.30-16.15 | BHP AF | BHP AF |
| 16.20-17.05 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 17.10-17.55 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych JK |
| 18.00-18.45 |  |  |