



SPORTIFITNESS VII

SHORT COURSE & WORKSHOP



Diberikan kepada :

Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi.

Sebagai :

PESERTA

SHORT COURSE & WORKSHOP SPORTIFITNESS VII diselenggarakan pada tanggal 7-11 Maret 2023
(GIZI OLAHRAGA KEBUGARAN dan PRESTASI)

Akreditasi Persagi : 361/DPP-PERSAGI/SEK/III/2023

Peserta : 4 SKP. Narasumber : 2 SKP, Panitia : 1 SKP, Moderator : 1 SKP



Rudatin, SSt,MK, SKM. MSi

Ketua Umum DPP Persagi



INDONESIA
SPORT NUTRITIONIST
ASSOCIATION

ISNA

Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes

Ketua PP *Indonesian Sport Nutritionist Association*
(ISNA)

Erfita Anasha Wiraida, S. Gz., AIFO

Ketua Panitia Sportifitness 7



NO	MATERI PELATIHAN GIZI OLAHRAGA KEBUGARAN	JPL
1	Konsep Kebugaran	1
2.	Intervensi Gizi dan Latihan Fisik Berdasarkan Status Kebugaran	1
3.	Konsep Welness Program	2
4.	Suplemen Kebugaran	2
5.	Latihan Fisik untuk Body Slim dan Body Building	2
6.	Prinip BB Ideal dan Komposisi Tubuh	1
7.	Prinsip Keseimbangan Energi dan Diet Defisit Kalori	1
8.	Diet untuk Body Building	2
9.	Studi Kasus Diet Penurunan Berat Badan dan Perbaikan Komposisi Tubuh	1
10.	Studi Kasus Diet Penurunan Berat Badan dan Perbaikan Komposisi Tubuh	1
11.	Praktik Tes Kebugaran	2
TOTAL JPL		16

NO	MATERI PELATIHAN GIZI OLAHRAGA PRESTASI	JPL
1	Pengantar Sport Medicine	2
2	Pengantar Organisasi Keolahragaan	1
3	Metabolisme Energi dan Ergosistema	2
4	Kebutuhan Zat Gizi Makro	2
5	Kebutuhan Zat Gizi Mikro	2
6	Psikologi Atlit	2
7	Biokimia dan Klinis Atlit	1
8	Cairan	1
9	Gizi Periodisasi Latihan	1
10	Praktik Antropometri Atlir	2
TOTAL JPL		16