

Sporternährung

-Was du wissen solltest -



Musst du dich anders ernähren, wenn du trainierst ?

Erfahre in meinem 90 Minütigen Vortrag mehr über Sporternährung im Alltag, Training und Wettkampf.

Denn persönliche Bestleistung erfordert Energie.

Deshalb ist es im Leistungssport von entscheidender Bedeutung über die richtige Energiezufuhr nachzudenken.

Jeder aktive Sportler wird sie kennen, die „**Ernährungsfallen**“.

Mittags noch herzhaft Geschlemmt und abends beim Training dann schlapp und unwohlsein.

Oder den „Hungerast“ also Unterzucker bei einer intensiven Sporeinheit.

Die Schwäche weil du zu wenig getrunken hast.

Mangelnde Regenerationsfähigkeit durch eine schlechte Versorgung nach dem Sport.

Wer sich dauerhaft unausgewogen ernährt, riskiert Versorgungslücken mit wichtigen Nährstoffen – und damit auf lange Sicht körperliche und mentale **Leistungseinbußen**.

Doch habe keine Angst vor komplizierten Ernährungsregeln im Sport oder deinem Alltag.

Ich erkläre dir vereinfacht, wie du dich sinnvoll vor,- während und nach dem Wettkampf bestens versorgst.

Welche Supplements sinnvoll für dich sind und welche nicht.

So bekommst du eine wichtige Orientierung zur Ernährung im Leistungssport an die Hand.

Ich freue mich wenn du dabei bist.

Grüße Stefanie

Stefanie Bailer

Ernährungscoach / Sporternährung Lizenz – A

Mentaltrainerin (DMA) Lizenz -B

Fitnesstrainerin / Prävention Lizenz – B

Anmeldung bis 10.03.2021 Termin: 14.03.2021 10.00 Uhr

Ort: Online

anja.schweizer@wrsv.de