



# SPORTERNÄHRUNG

Steht der sportliche Erfolg im Mittelpunkt, so ist die Ernährung auch ein wichtiger Indikator, der richtig eingestellt sein muss.

Unsere Oecotrophologin berät Sie gerne im Hinblick auf Nahrungsergänzungsmittel, Gewichtsmanagement und optimaler Nährstoffabdeckung. Dabei werden insbesondere die verschiedenen Trainingsphasen mit aufgegriffen: Training, Wettkampf und Regeneration.

Nicht jede Phase kann mit der gleichen Ernährung effizient abgedeckt werden.

Auch eine Sporternährung kann vielfältig und bunt gestaltet werden.

Ihr Ziel steht dabei immer im Mittelpunkt der Beratung.

**Zielgruppe:** Alle

**Teilnehmerzahl:** 1

**Dauer:** 1 x 60 Min.

**Preis:** siehe Buchungstool

**Mitzubringen:**

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Dokumentationen und evtl. Blutbilder mit.

**Wir empfehlen vorab eine Anamnese zum Gesundheitszustand durchzuführen.**