



Ernährungsberatung

BRIGITTE CHRISTEN
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN FH
Gerbergasse 5 · 6004 Luzern · Tel / Fax 041 410 45 00

Referat: Ernährung und Sport

Wissen und Spekulationen Mythen und Fakten

Wer sportlich aktiv ist, sollte sein Ess- und Trinkverhalten der jeweiligen sportlichen Aktivität anpassen. Erhöhte Verluste und ein veränderter Stoffwechsel erhöhen den Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen im Sport. Doch ist nun Magnesium bei Muskelkrämpfen immer das Richtige? Benötigen Biker und Radrennfahrer spezielle Nahrungszusätze? Ein „sportliches Ernährungsverhalten“ und eine angemessene Versorgung mit Mikronährstoffen unterstützen den Sportler ideal in der Aufbauphase, im Training oder Wettkampf und in der Regeneration. Wie das geht, erfahren Sie in einem spannenden Referat mit einer erfahrenen Referentin im Bereich Sporternährung.



Datum:

20. Februar 2013

Zeit:

20.00 (bis ca. 22.00 Uhr)

Ort:

Restaurant Kuonimatt , Kriens

