



Live-Online-Seminar

Sport in der Prävention

11 UE

Termine nach Absprache

Seminargebühr 249 Euro inkl. Handout

Wiederholer 189 Euro

Der Link zum Zoom-Meeting wird am jeweiligen Seminartag per Mail versendet

www.basefood.de

Seminarprogramm

Fit wie in der Steinzeit

Für Bewegung geboren.
Aber für welche?

Definition

Ausdauertraining
Krafttraining

Ausgewählte gesundheitliche Effekte von Bewegung

Muskel-Skelett-System
Herz-Kreislauf-System
Lungenfunktion
Stoffwechselsystem
Hormonsystem
Immunsystem
Psyche und Emotion
Gehirn und kognitive Leistungsfähigkeit

Bewegung

bei ausgewählten Erkrankungen

Energiebereitstellung

ATP und Kreatinphosphat
Kohlenhydrate und Eiweiße
Fette und Ketone

basefood-Ernährung und Sport

LowCarb - HighFat im Sport

Geht das überhaupt?

basefood-Ernährung im Sport

für Vegetarier und Veganer

Muskelaufbau

mit Arachidonsäure und Eiweiß?
Was ist dran?

Gewichtsreduktion

mit Ausdauertraining in der
„Fettverbrennungszone“
Ein Mythos?

Sportliche Ernährungsmythen