

• Staatlich zugelassene Fernkurse •

Kompaktkurs

Die Ernährung von Sportlern

Dauer: 4 Wochen



Die Ernährung von Sportler

Jede sportliche Aktivität bedeutet für den menschlichen Organismus eine höhere Leistungsbereitschaft. Diese wiederum kann nur dann gegeben sein, wenn die dazu erforderliche Energie und auch die erforderlichen Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einer bedarfsgerechten Quantität und auch Qualität zugeführt werden. Der richtigen Ernährung kommt daher für die gewünschte Leistungsfähigkeit eine grundlegende Bedeutung zu. Doch genau hierüber herrscht große Unsicherheit.

Wie viel und in welcher Form sollte man zu sich nehmen?
Welche Lebensmittel liefern die benötigten Nährstoffe?
Benötige ich zwingend Nahrungsergänzungsmittel?
Kann ich bestimmte Mineralstoffe überdosieren?

Das Ziel dieses Fernkurses ist es, aufzuzeigen, dass eine vollwertige, energiedichte Ernährungsweise die beste Möglichkeit darstellt, dem erhöhten Bedarf des Sportlers zu entsprechen. Gleichzeitig erhalten Sie Kenntnisse über die im Sportbereich gängigen Nahrungsergänzungen und lernen, wie Sie Ihre sportlichen Kunden bestmöglich versorgen und beraten können.

Die wichtigsten Inhalte:

Sie erhalten konkrete Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung ohne Lebensmittel tierischen Ursprungs und wissen, wie Sie täglich trotzdem gesund und lecker genießen können.

- Differenzierung Sportlerernährung
- Kalorienbedarf
- Nährstoffbedarf
- Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- Flüssigkeit
- Sportartspezifische Ernährung
- Magen-Darmprobleme im Sport
- Rechtliche Aspekte des Einsatzes von Heilkräutern



Teilnahmevoraussetzungen

Mittlerer Bildungsabschluss und Berufsausbildung im Gesundheitsbereich.

Meine Fernakademie

- ✓ Persönlicher Zugang
- ✓ Flexibel - auch unterwegs lernen
- ✓ Exklusiv für Akademie-Teilnehmer
- ✓ Einfacher Log-In



Jetzt online anmelden!

