

Ernährung im Sport

Kompaktseminar

NATURHEILKUNDE



optimale Leistung abrufbar.

Ernährung ist im wahrsten Sinne des Wortes in jedermanns Mund und ist ein nicht zu unterschätzender Faktor für die Gesundheit im Allgemeinen und noch viel mehr für die Leistung eines Sportlers. Für diesen ist es von elementarer Bedeutung, dass Training und Ernährung aufeinander abgestimmt sind, denn nur dann ist eine

Grundlage für die sportspezifische Ernährung bilden ein Überblick über die Anatomie und Physiologie der Verdauung und die Nährstoffe (Kohlehydrate, Fette usw.), die korrekte Bedarfsermittlung, Ernährungsbilanzierung und die Regeln der Ernährung. Dabei sind sowohl die individuellen Bedürfnisse des/der Sportlers/in in Abhängigkeit von der Sportart zu berücksichtigen als auch die Ernährungsumstellungen die mit einem Wechsel der Trainingsphase verbunden ist. Darüber hinaus unterstützt eine optimale Ernährung den/die Sportler/in auch in der Wettkampfsituationen und Regenerationszeit.

Einen mindestens genauso hohen Stellenwert hat der Flüssigkeitshaushalt im Sport.

Schließlich spielt auch der sportspezifische Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln eine bedeutende Rolle, wobei die Grenze zum Doping schmal ist. Ein Überblick über Diäten und auch Essstörungen im Zusammenhang mit Sport wird ebenfalls betrachtet.

In der Ernährungsberatung geht es aber nicht nur um die „harten Fakten“ sondern auch darum, wie diese kommuniziert und eine Motivation für eine Ernährungsumstellung erreicht werden kann.

Mit dieser Fortbildung können Sie Ihre Kunden/innen und Sportler/innen optimal in der Ernährungsberatung unterstützen.

Dozent/in HP Beate Sanladerer: Jg. 1959, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ganzheitliche Schmerztherapie und Orthomolekulare Therapie, seit 2005 in eigener Praxis. Nach Ausbildung an den Deutschen Paracelsus Schulen absolvierte sie die Fachausbildung in Neuraltherapie bei Dr. Rommelfanger in Nürnberg und die Ausbildung in Systemischer Hypnose beim Milton Erickson Institut. Diese Therapien stehen im Mittelpunkt ihrer Praxisarbeit, ergänzt durch Ganzheitliche Ernährungsberatung mit den Schwerpunkten Allergien und Stoffwechselerkrankungen sowie Orthomolekulare Medizin. Seit 2011 ist Beate Sanladerer mit großer Freude Dozentin der Paracelsus-Schulen, sie hat bereits mehrere Generationen Schmerztherapeut*Innen, Vitalstofftherapeut*Innen und auch Ernährungsberater*Innen erfolgreich ausgebildet.

Termine:

Do. 24.10.2024

Fr. 25.10.2024

Sa. 26.10.2024

So. 27.10.2024

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

480,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Am Rathaus 4
09111 Chemnitz
Tel. 0371 - 51 79 81**

Seminarnummer:

SSH09270124V1

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

