

Wer richtig isst, kommt schneller in Top-Form

Ohne optimale Ernährung funktioniert kein Fitnessprogramm richtig!

Persönliche Beratung zur Sporternährung mit dem CaWe-Konzept

Inhalt

- Abstimmung eines Ernährungsplans auf Ihr Trainingsziel
- Individuelle Ernährungsanalyse mit Berücksichtigung der Sportart, Intensität, Häufigkeit und Rhythmus
- Passende Lebensmittel-/Nährstoffauswahl in unterschiedlichen Leistungsstufen sowie gegen Muskel- und Wadenkrämpfe
- Konzeption von Lebensmittellisten, Wochenplänen, Rezepten, Einkaufswegweisern
- Einfluss der Nahrung auf Leistungs- und Regenerationsfähigkeit, Nährstoffbedarfsdeckung sowie die Gewichtsentwicklung
- Messung und Bewertung der Vitalparameter durch eine professionelle Körperanalysewaage zur Ermittlung von Gewicht, Fett- sowie Wasseranteil, Muskel- und Knochenmasse mitsamt genauer Verteilung auf Körperregionen



Von den Krankenkassen mit bis zu 100 % bezuschusst



„FITNESSTRAINING“
© Juergen Jotzo / pixelio.de

Ziele

- Mehr Leistungsfähigkeit
- Stoffwechsel ankurbeln: Kohlenhydrat-, Eiweiß- & Fettverbrennung
- Gezielte Förderung des Muskelaufbaus
- Optimale Nährstoffversorgung

Bausteine der Einzelberatung

Um möglichst gut auf Ihre persönlichen Anforderungen einzugehen, ist meine Beratung in miteinander beliebig kombinierbare Bausteine gegliedert, die sämtliche Elemente des nebenstehenden **Ernährungskreislaufs** beinhaltet.

Treten Sie mit mir in Kontakt und führen Sie ein kostenloses Informationsgespräch.



Praxis für Ernährungsberatung & -therapie Ludwigsburg

Carolin Schröck · Neue Str. 78 · 71642 Ludwigsburg-Neckarweihingen

07141 487 40 62 · 01522 269 65 11

info@ernaehrungsberatungludwigsburg.de

www.ernaehrungsberatungludwigsburg.de