

## 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

**Address** Carolin Weiß · Mühlstr. 3 · 71640 Ludwigsburg  
**Phone** +49 (0)7141 487 40 62    **Mobile** +49 (0)1522 269 65 11  
**E-Mail** info@ernaehrungsberatungludwigsburg.de  
**Web** www.ernaehrungsberatungludwigsburg.de