



# Live-Online-Seminar

## Sport in der Prävention

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](http://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