

Einladung basefood-day

Samstag
21. Oktober 2017

Uhrzeit
09:00-18:00 Uhr

Veranstaltungsort
Hotel Victoria
Königstraße 80
90402 Nürnberg

Seminargebühr
89 Euro pro Person

Tafelwasser, Tee und Kaffee sind
inklusive. Das Mittagessen übernimmt
jeder selbst.

**Wir bitten um Anmeldung
bis zum 16. Oktober 2017**

Mail: contact@basefood.de
Telefon: 04161 59721-0

www.basefood.de



Seminarprogramm

Sport in der Prävention

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 und Lungenfunktion, Stoffwechselsystem, Hormonsystem, Immunsystem, Psyche und Emotion, Gehirn und kognitive Leistungsfähigkeit

Ausgewählte Erkrankungen und Bewegung

Energiebereitstellung

ATP, KP, Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, 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

Praxis

HIIT-Workout