

Einladung basefood-day

Samstag
02. September 2017

Uhrzeit
10:00-19:00 Uhr

Veranstaltungsort
Symbolon
Ostfleth 14
21614 Buxtehude

Seminargebühr
89 Euro pro Person

Getränke und Pausensnacks sind inklusive. Das Mittagessen übernimmt jeder selbst.

**Wir bitten um Anmeldung
bis zum 28. August 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