

Leistungen Einzel & Gruppenbetreuung:

Gewichtsmanagement zur Verbesserung der Muskelqualität

- Fett in Muskeln umzuwandeln verbessert die Muskelqualität und steigert die Leistungsfähigkeit. Individuelle Ernährungsprogramme leiten diesen Prozess ein und unterstützen somit den Kraftzuwachs.

Kohlenhydrataufladung in der Spielvorbereitung (Superkompensation)

- Den Energiespeicher vor einem Spiel oder Wettkampf optimal aufzuladen bedeutet maximale Leistungsfähigkeit. Dieser Vorgang bedarf einiger Übung. Durch ein standardisiertes Ernährungsregime in der Wettkampfvorbereitung erzielt man diesen wertvollen Effekt.

Sporternährung und functional food zur Leistungssteigerung

- Der gezielte Einsatz von Funktionsnahrung und Nahrungsergänzung sichert eine lückenlose Versorgung mit Nährstoffen, die für einen Hochleistungssportler essentiell sind. Speziell auf diesem Arbeitsgebiet muss man sehr individuell auf die Bedürfnisse des Sportlers eingehen.

Einsatz von Makro – und Mikronährstoffen zur Verletzungsprävention

- Nur ein optimal versorgter Muskel kann sein Leistungspotential ausschöpfen ohne das Risiko einer Verletzung. Ein Mangel an Vitaminen, Mineralien und/oder Spurenelementen vermindert Konzentration, Koordination, Abwehr - und Muskelkraft. Dies sind die häufigsten Ursachen von Verletzungen.

Ernährungsregime im Hochleistungssport

- Eine nachhaltig organisierte Leistungskost sichert dem Sportler ein durchgehend hohes Leistungsniveau. Hier unterscheidet sich die Eintagsfliege vom Dauerbrenner. Nur mit Fleiß und Disziplin lässt sich eine langjährige und erfolgreiche Karriere realisieren.