

Sporternährung



Wer viel trainiert, muss sich klug ernähren.

Richtige Ernährung ist ein bislang kaum genutztes Potential für eine Leistungsoptimierung in Training und Wettkampf, die dauerhaft Höchstleistung unterstützt. Die UNITED school of sports unterstützt Sie in der Erstellung eines individuellen Ernährungs- und Supplementeplans zur Sicherstellung aller Stoffwechselleistungen in Ihrer Sportart.

Beratung: ErnährungswissenschaftlerIn SportClinik Zürich
Ort: Flexibel, in Abstimmung mit Ihrer Ernährungsberaterin
Zielgruppe: Nachwuchs- und SpitzenleistungssportlerInnen

Beratungsziel

- Förderung der Regeneration und Superkompensation
- Stabilisierung der Abwehrkräfte
- Gewährleistung eines leistungsgerechten Körpergewichtes
- Ausgleich von Nährstoffverlusten
- Leistungssteigerung durch Supplementierung

Beratungsmittel

- Standortanalyse
- Bedarfsanalyse
- individueller Ernährungs- und Supplementeplan
- Sportlerfeedback

Beratungsmethode

- Einzelberatung
- analysieren
- entwickeln
- kontrollieren