

## 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 StoffwechsellLeistungen 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