

## **Seminar zum Thema**

### **Sport und Ernährung kompakt**

#### **Zielstellung und Auswirkungen:**

- ✓ Praktisches Wissen über Ernährung, Nahrungsmittel, Nährstoffe und deren Wirkungen im Körper
- ✓ Bewusstsein über den Einfluss der Nährstoffe auf unsere Leistungsfähigkeit
- ✓ Umgang mit Problemen wie Schwäche, Kraft- oder Antriebslosigkeit und Müdigkeit
- ✓ Umsetzung von Maßnahmen zur persönlichen, individuellen, gesunden Sporternährung
- ✓ Überblick zu Sportgetränken, Leistungssteigerung, Gewichtsreduktion und Fettverbrennung

#### **Spezifische Inhalte des Vortrags:**

- ✓ Energiebedarf und Nährstoffbedarf bei Sportlern
- ✓ Bedeutung des Körpergewichts
- ✓ Körpereigene Energiereserven
- ✓ Bedeutung der Kohlenhydrate im Sport – Funktionen, Bedarf, Quellen, „Carbohydrate Loading“
- ✓ Bedeutung der Proteine im Sport – Funktionen, Bedarf, Quellen
- ✓ Bedeutung der Fette im Sport – Funktionen, Bedarf
- ✓ Problematik: Zu wenig Energie? Fette oder Kohlenhydrate? Müdigkeit?
- ✓ Ernährung vor, während und nach dem Sport
- ✓ Erschöpfung – Müdigkeit – Kohlenhydratzufuhr
- ✓ Trainingserfahrungen
- ✓ Übertraining – Kennzeichen – Maßnahmen
- ✓ Wie erreichen wir einen maximalen Gewinn?
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel im Sport
- ✓ Flüssigkeitszufuhr
- ✓ Sportgetränke – hypotonisch, isotonisch, hypertonisch
- ✓ Sport und Gewichtsreduktion – Reduktion von Körperfett – „Burn more than you chew“