

### **Seminar zum Thema**

## **Beach Body und Ernährung**

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

- ✓ Kenntnisse über verschiedene der Körperform entsprechende Ernährungsformen
- ✓ Praktisches Wissen über die einzelnen Nahrungsgruppen, deren Wirkungen und Vorteile
- ✓ Bewusstsein über die Säulen für eine gesunde, dauerhafte Körperfettreduktion ohne JoJo-Effekt
- ✓ Umsetzung von Maßnahmen zur langfristigen Verbesserung des persönlichen Ernährungsverhaltens
- ✓ Überblick und Orientierung im Dschungel der Sport-, Trainings- und Bewegungsempfehlungen

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

- ✓ „Der Form entsprechend essen“ – Ektomorphe Ernährung – Mesomorphe Ernährung – Endomorphe Ernährung – Der lymphatische Körper – Der androide Körper – Der gynoide Körper – Der thyoide Körper
- ✓ Nahrungsgruppen im Überblick – Vertreter, Funktionen, Wirkungen und Quellen
- ✓ 3 Säulen für eine erfolgreiche, dauerhafte Körperfettreduktion
- ✓ Empfehlungen zur Nahrungsaufnahme und Mahlzeitengestaltung zur Erreichung eines „Beach Body“
- ✓ Empfehlungen zum Sport-, Trainings- und Bewegungsverhalten für den eigenen „Beach Body“