



11.04, 13.07.
11.10.2023
18.00 – 19.30 Uhr

So essen Sportler/-innen Ernährungstipps für Freizeitsportler

Voller Energie beim Sport: Wer im Sport erfolgreich sein möchte, interessiert sich früher oder später für seine Ernährung. Im Online Seminar lernen Sie die Grundlagen einer bedarfsgerechten Sporternährung kennen. Eine gezielte Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenverteilung können unser Wohlbefinden, das Körpergewicht, die Ausdauer und die Leistung positiv beeinflussen. Freizeitsportler erhalten Tipps für eine ausgewogene Ernährung, was vor, während und nach einer Belastung am besten vertragen wird.

Anmeldungen:

www.aok.de/pk/rps/online-seminare-essen-sportler/
oder über den QR-Code.

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Die Gesundheitskasse.

