

Ernährung im Freizeitsport



Gesund
essen!

Teilnahme auch
ONLINE
möglich!

11. April 2024 | 19.00 Uhr Vortrag zu Ernährung & Bewegung

Saal der Salzburger Nachrichten
Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg

Referenten: Univ.Prof. DDr. Josef Niebauer, MBA, Leiter der Sportmedizin Salzburg
Gabriele Scheberan, Diätologin

- Wie können wir durch unsere Ernährung den Muskelaufbau unterstützen?
- Welche Lebensmittel helfen uns, die Energie effizient zu nutzen?
- Wie ernähren wir uns am besten vor, während und nach dem Sport?
- Ist der Einsatz von Sportgetränken, Proteinriegeln und Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll?
- Welche Mythen und Verkaufstricks gibt es zum Thema Ernährung und Bewegung?



Infos und Details: +43 5 0766 178800
Kostenlos! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung