

Stoffwechseltrainer - Das 1 x 1 der Gewichtsreduktion

1tägig

Voraussetzungen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihr Trainerwissen um den Ernährungsbereich – mit besonderem Augenmerk auf Stoffwechseltraining, Gewichtsreduktion und Sporternährung – ausbauen oder darin vertiefen möchten. Basiswissen in den Grundlagen der (Sport-)Ernährungsphysiologie sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Beschreibung

Dieser Workshop bringt Licht in das Ernährungswirrwarr! Los geht's mit den absoluten Basics der Ernährung. Welche Nährstoffe stecken in unseren Lebensmitteln, wofür werden sie überhaupt benötigt und wie werden sie im Körper verstoffwechselt? Mit den Grundlagen im Kopf widmen wir uns dem umfangreichen Thema Diäten, Abnehmen, Stoffwechsel-Boosting und und und. Woran kann es liegen, dass sich auf der Waage trotz noch so großer Motivation und Disziplin nichts ändern will? Warum funktionieren die meisten Diäten nicht auf Dauer und gibt es überhaupt ein Konzept, mit dem sich langfristig Gewicht verlieren lässt und auch noch die Gesundheit verbessert wird? Anhand von Ernährungsprotokollen versuchen wir unserem Essverhalten auf den Grund zu gehen und Fehlerquellen zu analysieren. Zwischendrin wandern wir immer wieder in die Küche und erleben „Ernährung“ gemeinsam – und zwar am Herd. Wir kochen nährstoffreiche, leckere und dennoch leichte Gerichte, die wir dann zusammen genießen. Welche Besonderheiten gibt es in der Sporternährung. Wann esse ich idealerweise was, damit meine sportlichen Ziele bestmöglich erreicht werden? Gibt es natürliche Mittel, mit denen ich meine Leistung steigern kann? Wir erstellen Ernährungspläne und beenden den Tag mit einem Rollenspiel, in dem wir alle Inhalte der Ausbildung eins zu eins umsetzen können. Es wird immer mal wieder ein sportgerechter gemeinsam zubereiteter Snack für Abwechslung sorgen.

Trainingstheorie:

- Basics der Ernährungsphysiologie
- Die Rolle der Kalorienbilanz
- Das Prinzip des Intermittierenden Fastens
- Stoffwechsel-Boosting
- Besonderheiten in der Sporternährung
- Leistungssteigerung auf natürliche Weise

Trainingspraxis:

- Erstellung von Ernährungsprotokollen sowie deren Auswertung
- Schreiben eines Ernährungsplans
- Ermittlung des individuellen Energiebedarfs
- Rollenspiel
- Lebensmittelkunde
- Zubereitung gesunder, sportgerechter Gerichte (Frühstück, Mittag, Abendessen, Snacks)

Anmerkung

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. der jeweils gültigen MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.