

Moderne Ernährung in Sport & Sportmedizin



Welchen Einfluss hat unser Verdauungssystem auf unseren Körper & Geist und den SPORT den wir lieben?

Je 1x im
Nov & Dez
2023

Moderne Forschung und Laboranalysen liefern spannende Erkenntnisse wie wir diversen Beschwerden & Krankheiten besser begegnen können und was uns hilft länger leistungsfähig & gesund zu bleiben. Es stecken viele Potentiale in unserem Darm für die Funktion unserer Muskeln, Nerven und Gelenke und damit für jeden Sport!

In diesem Vortragsworkshop erkunden wir, wie unsere sportliche Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit mit der Ernährung zusammenhängen können und ich erkläre Dir was Du **AKTIV** selbst tun kannst, gebe Dir **HINTERGRUNDWISSEN** & kleine praktische Tipps für Deinen Alltag.

- Wie nutzen *oder* schaden uns die über 500 verschiedenen Bakterienarten in unserem Darm?
- Was ist ein *'leaky gut'* und warum sind unerkannte Unverträglichkeiten/Allergien ein Problem?
- Was macht *stille Entzündungen* gefährlich und wie geht entzündungshemmende Ernährung?
- Wie sieht moderne Ernährung in einem sportlichen Leben aus – ohne Diäten?

Aktiv	Wissen für's Handeln	Ausgeglichen(er)
Moderne Ernährung in Deinem modernen sportlichen Leben.	Wertvolles Hintergrundwissen über Möglichkeiten & Grenzen gesunder Ernährung.	Einfache praktische Tipps für einen ausgeglicheneren Alltag.

➔ **Fr 03.11.23 – 18 Uhr** & **Mo 04.12.23 – 17 Uhr**

Teilnehmerzahl begrenzt! → **Anmeldung nötig** über QR-Link *oder* email

Ort: **FTG Pfungstadt e.V.** (Dr.-Horst-Schmidt-Straße)

Teilnahme auf Spendenbasis | email: kontakt@aktionspotentiale.de



Tobias Getrost | Heilpraktiker | M.A. Sportwissenschaften & Sportmedizin

Fachberater Darmgesundheit | Darmtherapeut & Mikronährstoffexperte

aktionspotentiale \ Praxis für Sport- & Naturheilkunde \ Bgm-Lang-Straße 3 \ 64319 Pfungstadt \ fon 06157-955 67 14

