

Zertifikat

Tosca Tiralosi Kurs | Sporternährung

Der Lehrgang wurde praktisch und theoretisch gründlich unterrichtet.
Der Kurs wurde erfolgreich abgeschlossen.

Inhalt:

Wirkung einer bedarfsgerechten Ernährung | Nährstoffbilanzen optimieren |
sinnvolle Gewichtskontrolle | Trainings und Wettkampf Ernährung |
Immunsystem stärken | Anforderungen an wirksame Supplemente |
beschleunigte Regeneration durch Mineralzufuhr | mit den richtigen Nährstoffen
den Muskelaufbau unterstützen

Kursdauer: 1 Tage/ 7 Stunden

Kursdatum: 04.11.2022

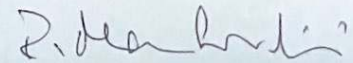
Langenthal, den 04.11.2022

Schulleiter:



Beat Wegmüller

Dozent:



Rinaldo Manferdini