

Ernähre dich wie ein Champion!



National Supporter



Leading Partners



amag



Inhaltsverzeichnis

Sporternährung

1. Basis der Sporternährung
2. Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler
3. Eat with Respect

Nahrungsergänzungs- produkte

1. Nahrungsergänzungsprodukte
2. Chancen
3. Risiken

Eat like a champion

Take home message

Sporternährung



Für einen fairen und sauberen Sport:

COOL & CLEAN antidoping.ch

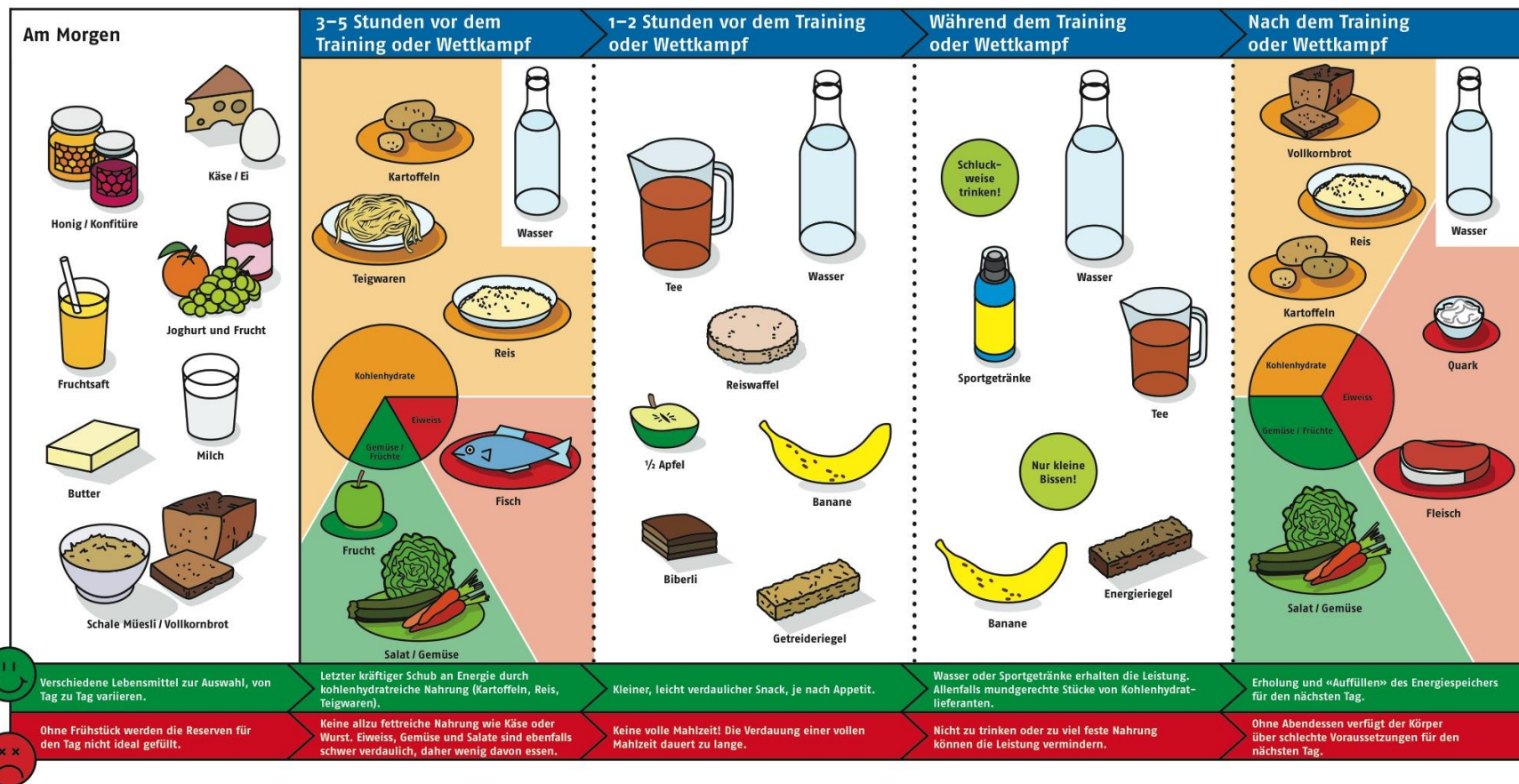
Basis der Sporternährung

Abwechslungsreiche Ernährung



Für einen fairen und sauberen Sport:

Eat with Respect



Für einen fairen und sauberen Sport:

Nahrungsergänzungsprodukte



Für einen fairen und sauberen Sport:

COOL & CLEAN antidoping.ch

- Nur wenige Produkte sind überhaupt sinnvoll.



Für einen fairen und sauberen Sport:

- Ernährungsunterstützung
(langfristige, indirekte Leistungssteigerung)
- Direkte Leistungssteigerung
- Placeboeffekt
(psychologischer Effekt)



Für einen fairen und sauberen Sport:

- Aufwenden von Ressourcen (Zeit, Geld, Überzeugung), die besser anders eingesetzt würden
- Unerwünschte Nebeneffekte (Gesundheit, Leistung)
- Kontamination (Gesundheit, Doping)
- Nahrungsergänzungsprodukte können eine ungenügende Sporternährung nicht kompensieren.

Eat like a champion



Für einen fairen und sauberen Sport:

COOL & CLEAN antidoping.ch

Eat like a champion

- Ernährst du dich vielseitig und ausgewogen?
- Fühlst du dich häufig müde und energielos?
- Ernährungsberater/-innen helfen dir weiter.



Für einen fairen und sauberen Sport:

Take home message



Für einen fairen und sauberen Sport:

COOL & CLEAN antidoping.ch

Take home message

- Keine Experimente mit Nahrungsergänzungsprodukten!
- Achte auf eine gesunde Ernährung.
- Wende dich an eine/-n professionelle/-n Ernährungsberater/-in.