



# Vortragsreihe Sporternährung

Durchblicken und Loslegen! Frische Dein Wissen zur Sporternährung auf und erreiche Deine Ziele.

**24.01.2023** - Ernährung vor und während dem Sport

**07.03.2023** - Ernährung zur Regeneration

**28.03.2023** - Ernährung für den Muskelaufbau

**25.04.2023** - Sinn und Unsinn von Supplementen im Sport

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Crosssklinik, Bundesstrasse 1, Basel

**Kosten:** 30 Fr. pro Vortrag

inkl. Handout und Degustationen



## Themen

### **Ernährung vor und während dem Sport - Leistungsboost selbstgemacht**

Fachinput, Fallbeispiele und Degustation von selbstgemachten Sportgetränken

### **Ernährung zur Regeneration - was, wann und wieviel?**

Fachinput, Fallbeispiele und Übung am eigenen Beispiel inkl. Feedback

### **Ernährung für den Muskelaufbau - Zwischen Mythen und Fakten**

Aktuelle Studienlage, Empfehlung zur Proteinzufuhr (Menge und Art Protein)

### **Sinn und Unsinn von Supplementen im Sport**

Anleitung zum Einsatz von Supplementen, Chancen und Risiken von Supplementen und Degustation von Sportnahrungsmitteln

## Referentin

### **Céline Matter**

- Ernährungsberaterin SVDE
- Bachelor in Ernährung und Diätetik
- CAS Sporternährung
- CAS angewandte Ernährungspsychologie
- Inhaberin Compeat Nutrition

in Zusammenarbeit mit **Seraina Kohler**

- Bachelor in Ernährung und Diätetik
- Ernährungsberaterin SVDE
- Ernährungsberaterin bei Lebenswerkstatt



Anmeldung und  
mehr Infos unter  
**compeat.ch**

[celine.matter@diets-hin.ch](mailto:celine.matter@diets-hin.ch)

+41 79 524 19 95