



Vortrag: „Stoffwechseltraining“

Wie Sie Ihren Fettstoffwechsel anregen und Ihre Kohlenhydratdepots schonen

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie der menschliche Stoffwechsel funktioniert und welche Möglichkeiten Sie haben, ihn gezielt durch Training und Ernährung zu beeinflussen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Grundlage unseres Lebens ist Energie. Diese erhalten Sie über die Ernährung in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Die Atmung liefert den lebensnotwendigen Sauerstoff, um in den Körperzellen an die Energie der aufgenommenen Nährstoffe zu gelangen. Dadurch werden Sie in die Lage versetzt, Ihren Grundumsatz (Aufrechterhaltung der Lebensprozesse) und Energieumsatz (Bewegung, Arbeit, etc.) zu decken.

In unserem Vortrag erklären wir Ihnen die Zusammenhänge des menschlichen Stoffwechsels anschaulich. Am Ende wissen Sie, wie Sie ihn zum Erreichen Ihrer Ziele sinnvoll beeinflussen können. Sie erfahren außerdem, welche Möglichkeiten es gibt, Ihr persönliches Stoffwechselverhalten zu messen und mit den Ergebnissen nach Bewegungs- und Ernährungsveränderungen zu vergleichen.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com