



Vortrag zum Thema Sport und Ernährung

„Leistungsstark, top Immunsystem und verletzungsfrei beim Sport“

Nicole Leopold, Expertin der Forschungsgruppe Dr. Feil, ist zu Gast in Oldenburg beim Lauftreff TuS Eversten.

Vortragsort: Autohaus Heidrich GmbH, Hundsmühler Straße 149, 26131 Oldenburg. Am Freitag, 10. April 2015, 18:30 Uhr gibt die Expertin Nicole Leopold Tipps zum Thema „Die F-AS-T Formel, was erfolgreiche Sportler anders machen“.



Referenten der Forschungsgruppe Dr. Feil aus Tübingen zählen zu den führenden Gesundheitsexperten und Nährstoffspezialisten Deutschlands.

Das nährstoffmedizinische Programm, das Dr. Feil auch zur Beratung der Fußball-Bundesligisten 1899 Hoffenheim sowie der Handballnationalmannschaft oder für Triathlon Olympiasieger Jan Frodeno einsetzt, wird in seinem Vortrag auch für Freizeitsportler und Ambitionierte umsetzbar und verständlich dargestellt.

Welche grundlegende Ernährung ein Sportler braucht, um seine Leistung optimal aufzubauen und dann auch abrufen zu können, zeigt die Referentin Nicole Leopold an zahlreichen Beispielen und Rezepten. Als zentraler Punkt im Vortrag zeigt sie auf, wie es gelingt, die Fettverbrennung zu verbessern. Dadurch verliert man mit Freude einige Kilos und wird im Sport schneller.

Hierfür soll die Ernährung deutlich kohlenhydratärmer und fettreicher sein als man es früher angenommen hat. Außerdem verrät Frau Leopold die Strategien von Dr. Feil zur Verletzungsprophylaxe, zur Kräftigung des Immunsystems und zur Regenerationsbeschleunigung.

Auch die wettkampforientierten Sportler kommen auf ihre Kosten, denn Frau Leopold erläutert auch, was man vor dem Wettkampf und am Wettkampftag essen sollte, damit die Muskulatur auf dem Punkt Höchstleistung bringen kann.

Die Veranstalter des Vortrags sind die Tübinger Forschungsgruppe Dr. Feil und der Lauftreff TuS Eversten. Als **Anmeldung** gilt die Überweisung eines Unkostenbeitrages von 6 € auf das folgende Konto. Lauftreffmitglieder des TuS Eversten zahlen die Hälfte.

Kontoinhaber: Förderverein Brunnenlauf/TuS Eversten e. V.

Bank: Raiffeisenbank Oldenburg eG

Bankleitzahl: 280 60 228

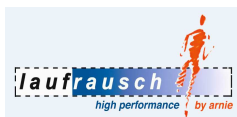
Kontonummer: 379 55 700

IBAN : DE24280602280037955700

BIC: GENODEF1OL2

Forschungsgruppe

Dr. Feil



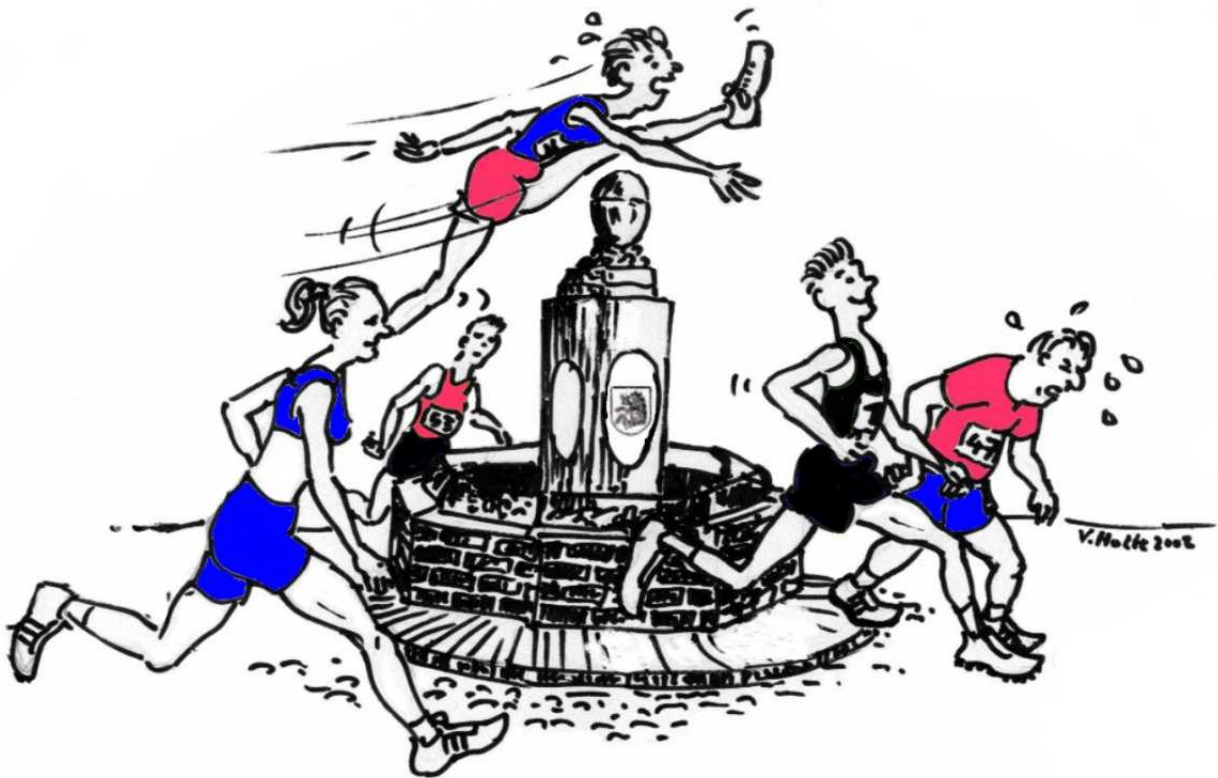
BARMER GEK





Testlauf zum Everstener Brunnenlauf

2015



Bitte vormerken: Der Testlauf zum Brunnenlauf findet am 28.05.2015 um 19:00 Uhr statt. www.brunnenlauf.de