



KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH

im Rahmen der sportärztlichen
Visite - Privatklinik
Villa Sant' Anna Meran
T. 0473 236 480
cup2@villa-santanna.eu



TrainerInnen

SportlerInnen

Vereine

Alle, die an Ihrer
Fitness feilen

BODY IS BOSS - ISS DICH FIT

AUFZEIGEN	Vorträge zum Thema „Mehr aus Lebensmitteln und Training rausholen“
INFORMIEREN	Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe beeinflussen die Leistungsfähigkeit
MESSEN	Körperzusammensetzung, Ist - Zustand, Leistungsentwicklung
ABSTIMMEN	Trainings- und Entwicklungsziel mit der Lebensmittelwahl
ANPASSEN	Individuelle Speisepläne für vor, während und nach Training oder Wettkampf
ERLEICHTERN	Lebensmittelzustellung nach Hause
BEGLEITEN	Gemeinsames Kochen. Integrieren neuer Speisen

GERD LOCHER

Ernährungswissenschaftler



Als begeisterter Sportler (früher Handball, heute Marathonlauf) und diplomierter Ernährungswissenschaftler konnte ich mein theoretisches Wissen vielfach mit der Praxis bestätigen oder verwerfen. Meine Erfahrungen helfen mir die Auswirkungen der Lebensmittelwahl auf die Leistungsbereitschaft abzuschätzen. Ich unterstütze SportlerInnen und aktive Menschen, die ihr ersehntes Ziel erreichen wollen. Eine konsequente Abstimmung zwischen Training und Speiseplan sind die Voraussetzung für eine positive Entwicklung und Erfolg.



T. 333 812 1959
 gerdlocher@gmail.com
 www.trainingsworld.it



PRIMO COLLOQUIO GRATUITO

nell'ambito della visita per
l' idoneità agonistica
Villa Sant'Anna Merano

T. 0473 236 480
cup2@villa-santanna.eu



Allenatori

Sportivi

Società

tutti gli attivi

**BODY IS BOSS -
NUTRITI ALLENATO**

SPIEGARE

le relazioni sull'argomento alimentazione ed allenamento – „tirar fuori il massimo dai cibi“

INFORMARE

sugli alimenti e sugli ingredienti che influenzano la prestazione

MISURARE

la composizione del corpo nello stato attuale, per lo sviluppo della prestazione

ARMONIZZARE

gli obiettivi e il programma alimentare per pre-, post- e durante l'allenamento/competizione

ADATTARE

diete personalizzate per la fase di preparazione, di competizione e di rigenerazione

SEMPLIFICARE

consegna a casa degli alimenti

ACCOMPAGNARE

cucinare insieme, integrando nuovi cibi nel piano alimentare

GERD LOCHER

Alimentarista

”

Come appassionato sportivo (ex pallamano, oggi maratona) e laureato in scienze e tecnologie alimentari, ho dovuto conciliare molte volte la mia conoscenza teorica con l'esperienza pratica. Le mie esperienze mi aiutano a valutare l'impatto delle scelte alimentari sul rendimento e sulla prestazione. Supporto atleti e persone attive che vogliono raggiungere i propri obiettivi. Un coordinamento costante tra training e dieta è il presupposto per il miglioramento e il successo.



T. 333 812 1959
gerdlocher@gmail.com
www.trainingsworld.it