

## Wie unterstütze ich meinen Körper beim Sport?

### 1) Flüssigkeitshaushalt:

Die Zufuhr von Flüssigkeit ist für den gesamten Stoffwechsel sehr wichtig und sollte stets ein fixer Bestandteil der Ernährung sein – nicht nur beim Sport. Mindestens 2-3 Liter täglich sollten schon in Form von Wasser, Tee oder natürlichen Fruchtsäften zugenommen werden. Zu meiden sind dabei künstliche Limonaden mit Farbstoffen, „Wellness“-Getränke mit hohem Zuckergehalt und Getränke mit Kohlensäure. Beim Genuss von Tee sollte oftmals die Teesorte gewechselt werden, da Tee immer eine bestimmte Wirkung auf den Körper hat und es bei Überdosierung zu Nebenwirkungen kommen kann.

### 2) Mineralstoffhaushalt:

Da wir beim Sport viel schwitzen verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit sondern auch Mineralstoffe. Um den Körper bei der Regeneration zu unterstützen und Krämpfe vorzubeugen, sollten diese Mineralstoffe wieder zugeführt werden. Die natürlichste Form diese Mineralstoffe wieder aufzunehmen erfolgt mittels NATURSALZ. In diesem Salz sind alle Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, die unser Körper benötigt. Am einfachsten ist es, wenn man das Kochsalz aus der Küche vollständig entfernt und es durch Natursalz ersetzt. Eine Sole-Trinkkur wäre hier auch sehr zu empfehlen. *(Nähere Infos bei Manuela)*

### 3) Nahrungsaufnahme vor dem Sport:

Generell empfehlen wir am Trainingstag es sich so einzuplanen mittags warm und reichlich zu Essen. Dabei sollte man auf Fertigprodukte wenn geht gänzlich verzichten.

### UNMITTELBAR VOR DEM TRAINING BITTE NICHT ESSEN!

Das belastet den Körper zu sehr, da er mit der Verdauung beschäftigt ist und daher den sport-treibenden Körper nicht ausreichend versorgen kann. Die Folgen sind meist Bauchkrämpfe, Übelkeit (bis Erbrechen) und Kreislaufprobleme. Wenn es sich nun beruflich nicht vereinbaren lässt, mittags zu essen sollte max. bis 1 Stunde vor dem Training die Nahrungsaufnahme abgeschlossen sein!!!

### Hier gilt dann: WENIG ist MEHR!

Am besten eignen sich hier: Weißbrot und Milchweckerl (solo, ohne Aufstriche), Bananen, eingeweichte Haferflocken (in Wasser gequellt – keine Milchprodukte), Kartoffeln (nur gekocht mit etwas Natursalz). Folgendes sollte auf gar keinen Fall gegessen werden: Pizza, Toast, geräuchertes Fleisch, Wurst in jeder Variation, Käse und Milchprodukte, fettreiche Aufstriche, Reste vom Mittagessen, Eier, Fertigprodukte, rohe Salate und rohes, säurehaltiges Obst (Äpfel). Nach dem Training sollte man dem Körper zumindest eine Kleinigkeit wieder zuführen, um die Regeneration zu unterstützen. Hier gilt wieder WENIGER ist MEHR und sind genug Reserven um die Hüften vorhanden, sollte darauf geachtet werden, KEINE KOHLEHYDRATE zuzuführen. Generell sollte man abends auch keine Rohkost zu sich nehmen, da diese schwer verdaulich sind und den Körper unnötig belasten. Gekochtes Gemüse, Fisch, Kartoffeln, Haferflocken, Gemüsesuppe (klar) mit Natursalz gewürzt eignen sich am besten.

### 4) Regeneration:

Dies ist ein ganz wichtiger Punkt um den Körper leistungsfähig zu halten! Ausreichend Flüssigkeit, Mineralstoffzufuhr (Synthetische Vitamintabletten sollten vermieden werden) ausreichend Schlaf und ein Spaziergang an der frischen Luft, stärken das Immunsystem und wirken Wunder bei Muskelkater.