Sporternährung – Angewandte Sporternährung

Swiss Ice Skating

Dr. Samuel Mettler

Gewichtsmanagement

- Grundlagen:
  - Genug schlafen
  - Hochwertige unverarbeitete Nahrungsmittel
  - Menüplanung (Energie) dem Training anpassen
    - «Eat when you train»

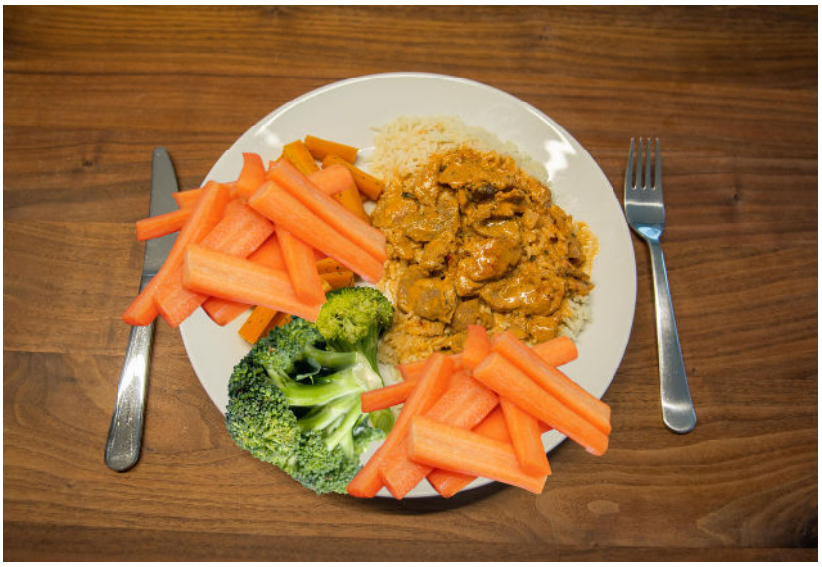
- Alles ist erlaubt, ausser:
  - Bitte nicht 24/7 auf «Diät»
  - Keine Pauschalrezepte (z.B.: Abends esse ich wenig)
  - Keine Süssgetränke ausserhalb des Trainings

Warum Wasser trinken statt Fanta?

~5 dl

Was macht mehr satt?

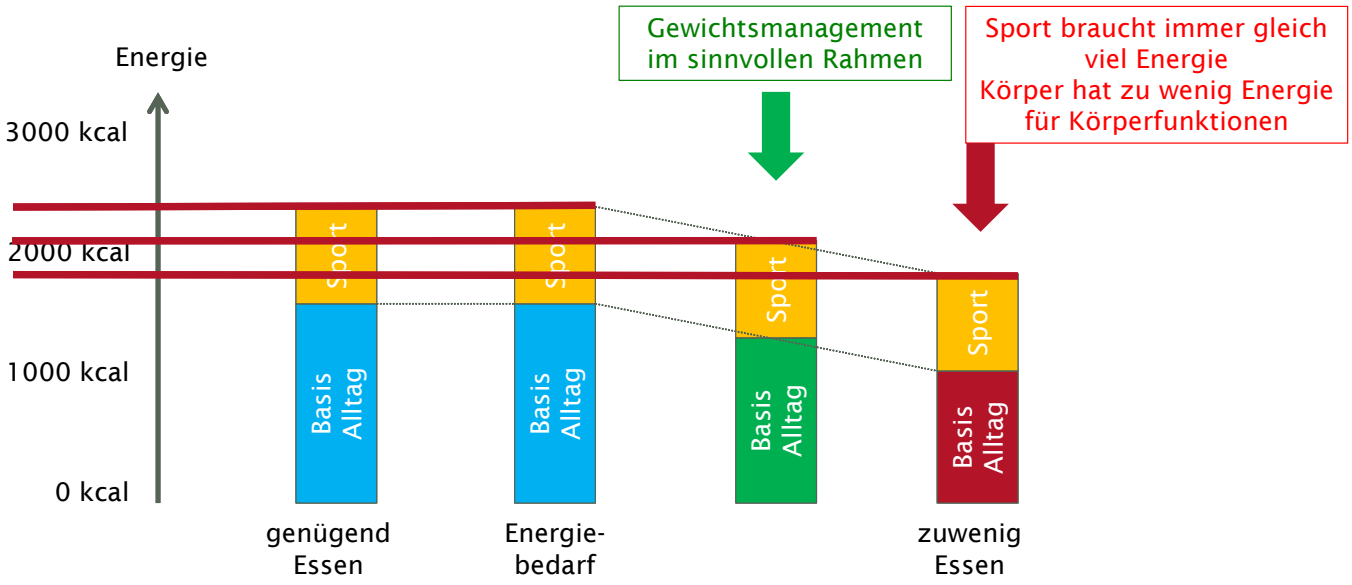
Kleiner Pasta-Teller
(ohne Sauce)

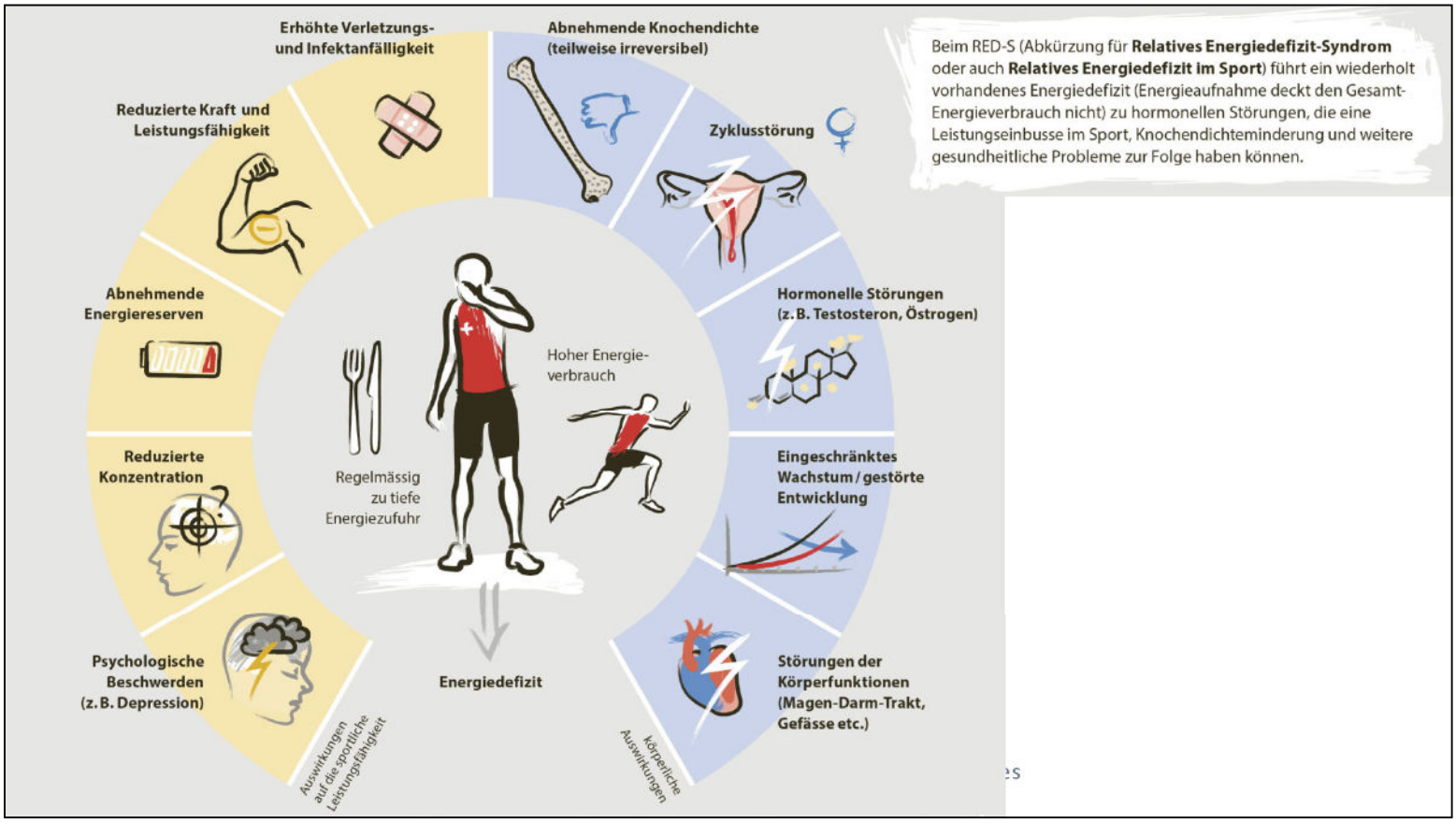


Ca. 500 kcal

Ca. 1‘100 kcal

Energieverfügbarkeit





Message

sicherlich:

- Körpergewicht ist ein wichtiger Aspekt,
- Körperfettanteil sollte nicht zu hoch sein

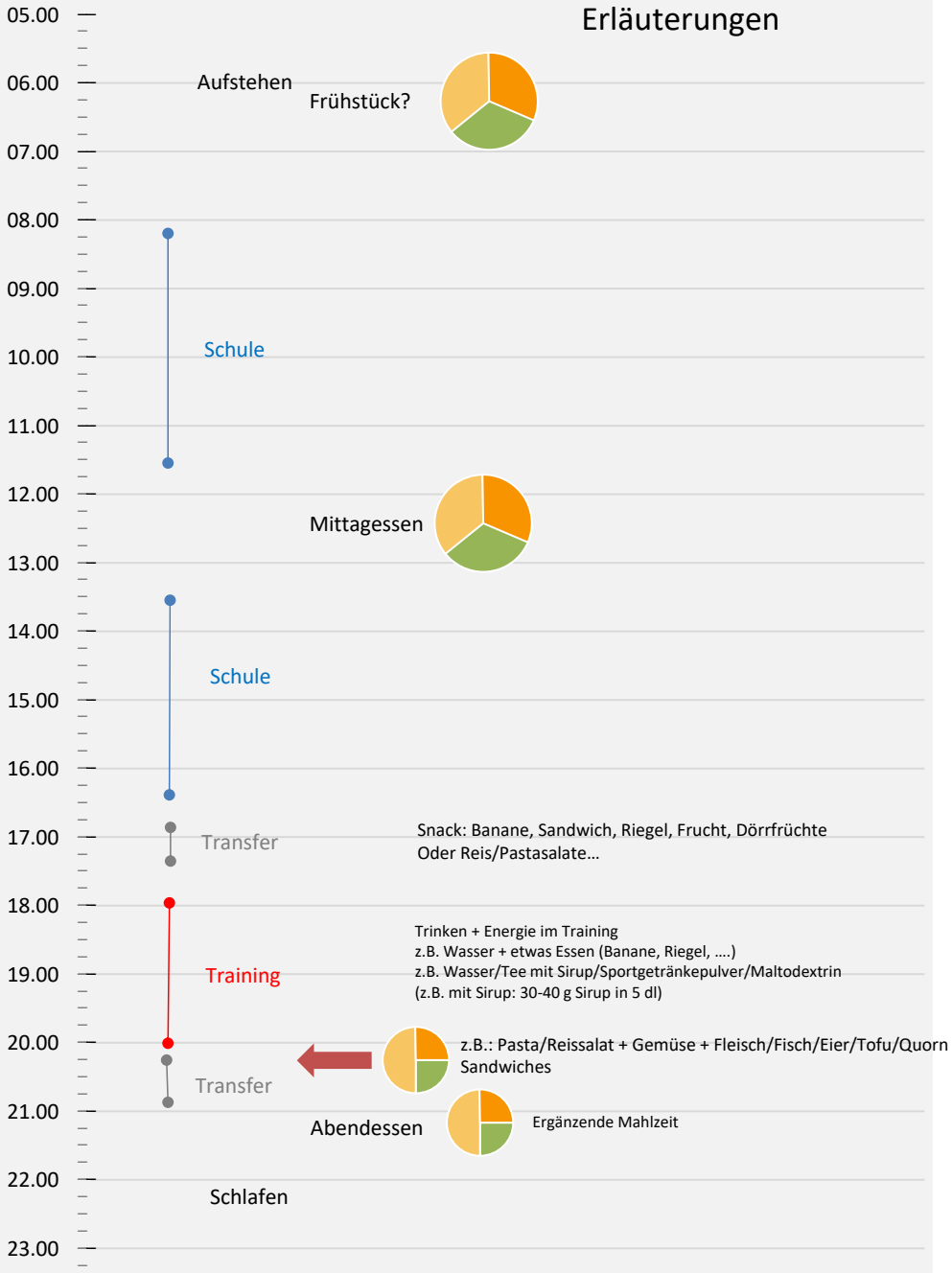
aber:

- Kraft und Leistung ist wichtiger
- Gesundheit (physisch und psychisch) ist wichtiger (auch für die Leistung)
- Du muss nicht hungern, um Eiskunstläufer/in zu sein

Eat smart, NOT restricted

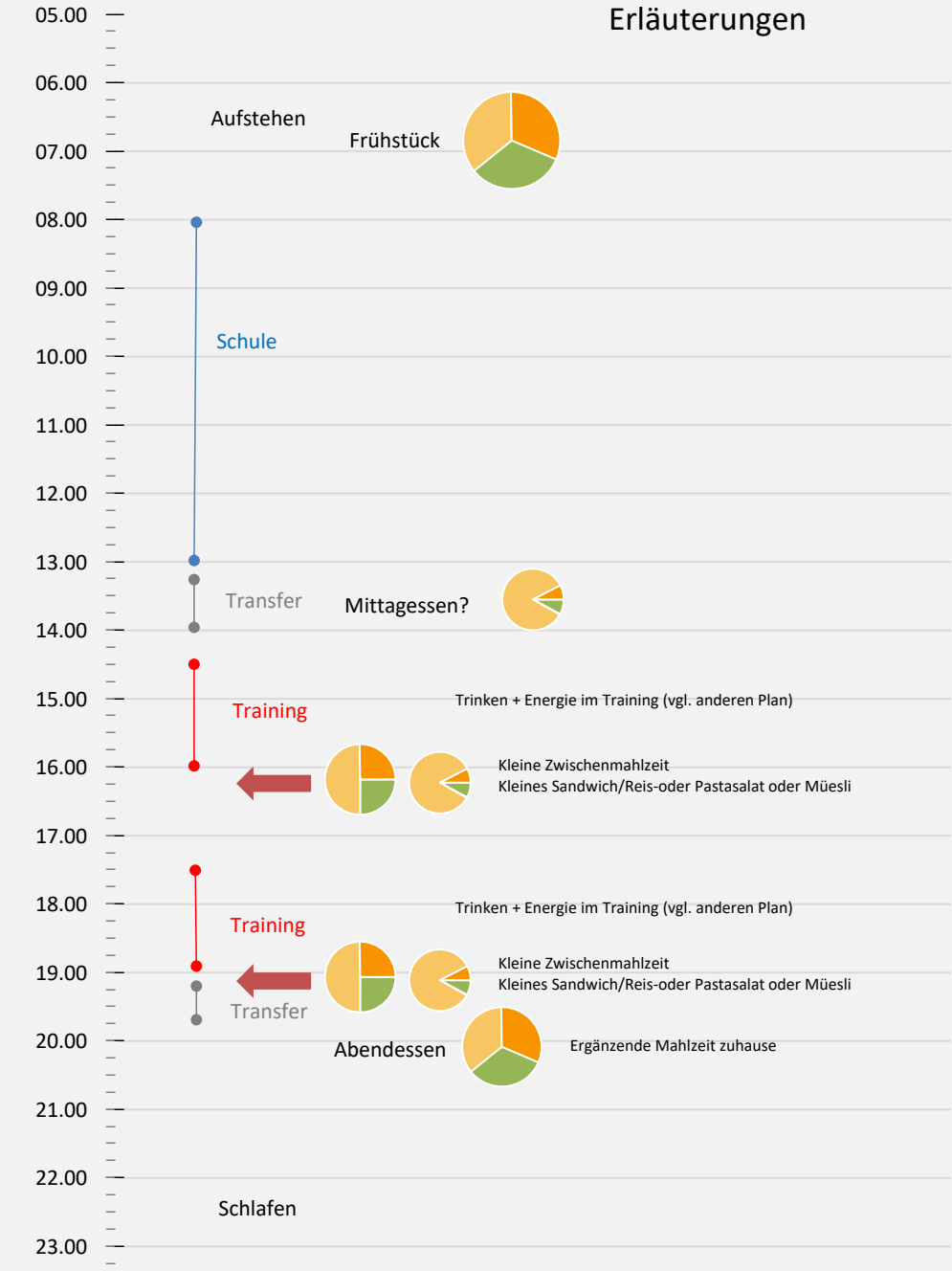
Menüplanung
Sportart: Swiss Ice Skating
Situation: Training / Alltag / Schule

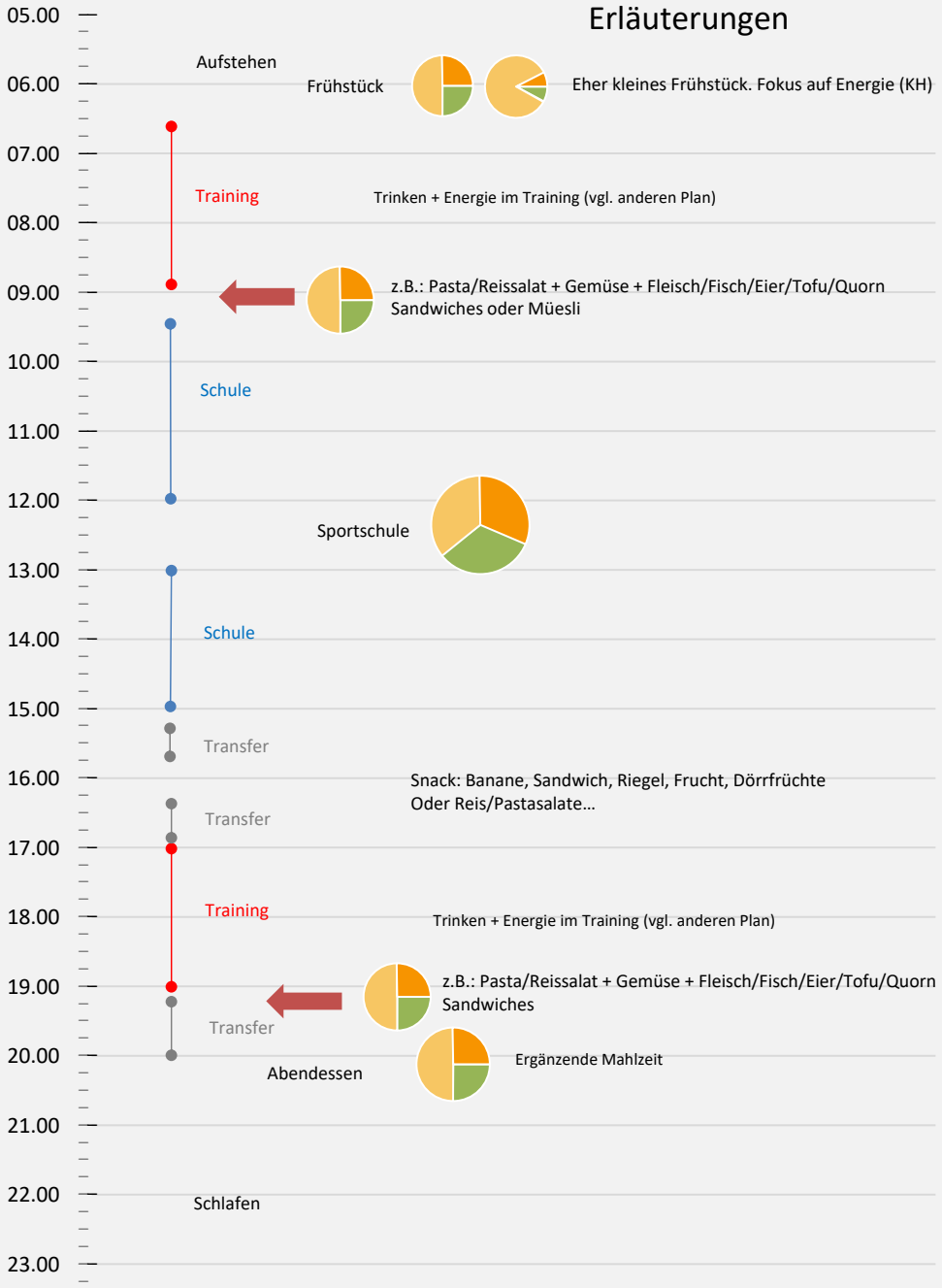
Arbeitsblatt aus der mündlichen Gruppen-Diskussion, ohne weitere Erläuterungen



Menüplanung
Sportart: Swiss Ice Skating
Situation: 2 x Training / Alltag

Arbeitsblatt aus der mündlichen Gruppen-Diskussion, ohne weitere Erläuterungen



Menüplanung
Sportart: Swiss Ice Skating
Situation: 2 x Training / Alltag

Arbeitsblatt aus der mündlichen Gruppen-Diskussion, ohne weitere Erläuterungen