

# Ernährung im Freizeitsport



Gesund  
essen!

## 08. April 2024 | 17.30 Uhr Vortrag zu Ernährung & Bewegung

Haus der Begegnung  
Rennweg 12, 6020 Innsbruck

Referentin: **Edburg Edlinger, BSc, Diätologin, Ernährungsberaterin**

- Wie können wir durch unsere Ernährung den Muskelaufbau unterstützen?
- Welche Lebensmittel helfen uns, die Energie effizient zu nutzen?
- Wie ernähren wir uns am besten vor, während und nach dem Sport?
- Ist der Einsatz von Sportgetränken, Proteinriegeln und Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll?
- Welche Mythen und Verkaufstricks gibt es zum Thema Ernährung und Bewegung?



Infos und Details: +43 5 0766 181632  
Kostenlos! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung erforderlich unter [www.gesundheitskasse.at/ernaehrung](http://www.gesundheitskasse.at/ernaehrung)