



Frau
Nadine Meyer
Lengenfeld 7/1
88637 Leibertingen

Reinshagener Straße 32
42857 Remscheid

Telefon: 02191 / 4 64 31 - 0
Telefax: 02191 / 4 64 31 - 50

E-Mail: kontakt@btb.info
Internet: www.btb.info

Ausbildungsbescheinigung

Frau Nadine Meyer, geboren am 02.11.1982,
hat in der Zeit vom 01.02.2024 bis 31.07.2024 den Lehrgang

Sporternährung

mit der Zulassungsnummer 7351119c (ZFU) absolviert und die schriftliche Abschlussprüfung mit Erfolg bestanden.

Folgende Inhalte sind Gegenstand des Lehrgangs:

Makronährstoffe in der Sportler-Ernährung

Besonderheiten der Verdauung bei Sporttreibenden - Makronährstoffe in der Sportler-Ernährung - Wasserhaushalt bei sportlichen Aktivitäten

Mikronährstoffe in der Sportler-Ernährung

Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe in der Sportler-Ernährung

Ernährungsstrategien für Sportler

Abstimmung der Ernährung auf den individuellen Energiebedarf, die Sportart und die Wettkampfphase - Strategien der Sportler-Ernährung unter Berücksichtigung des Insulinspiegels - Phasenkombination in der Wettkampfvorbereitung: Fatloading plus Carboloadung

Fitnessmenüs, spezielle Ernährungsformen für Sporttreibende

Fitnessmenüs - Ernährung bei Sport unter besonderen Bedingungen - Sport und das Immunsystem - Besondere Ernährungsweisen im Sport (sehr junge Athleten, Vegetarier/Veganer und Sport)

Nahrungsergänzungsmittel, Essstörungen bei Sportlern

Ausgewählte NEM im Einzelnen (Eiweißkonzentrate, Kohlenhydratkonzentrate, Aminosäuren, besondere Peptide und ihre Abkömmlinge, Ketocarbonsäuren, spezielle Fette, Inosin, D-Ribose, andere Supplemente) - Diäten im Sport - Essstörungen bei Sportlern

Der Lehrgang umfasst insgesamt ca. 117 Stunden (156 UE).

Remscheid, 30.07.2024

