

ERNÄHRUNG UND SPORT

Richtig essen beim Wandern,
Skitouren und Bergsteigen

am Freitag, 10. November 2023

Beginn: 19:30 Uhr

im Bürgerhaus, Sarnthein

Referentin: **Hanna Thuile**

(Ernährungstherapeutin &
Ernährungswissenschaftlerin)

Freier Eintritt durch die Unterstützung
von Fa. Heiss Fenster GmbH

Sporternährung kompakt -

Ernährungstherapeutin Hanna Thuile spricht über Makro- und Mikronährstoffe, wie die Energie- und Flüssigkeitsversorgung vor, während und nach der sportlichen Belastung ausschauen soll und welche Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können.

