

Proteine (Eiweisse)

Wichtigste Grundbausteine

**Kurzvortrag
Ernährung
mit Esther**

Proteine sind die wichtigsten Bausteine, nicht nur fürs Training. Die Eiweisse sind die Grundbausteine der Zellen aller Lebewesen. Ohne Eiweiss kein Leben.

Auch im (Kraft-)Training spielen die Eiweisse eine tragende Rolle. Ob Muskelmasse auf- oder abgebaut wird, hängt nicht zuletzt von der Zufuhr qualitativ hochstehender Eiweissen ab.

Hunger auf mehr?

An untenstehenden Daten bietet sich die exklusive Gelegenheit im TT Hedingen anlässlich eines Kurzvortrages inklusive Fragerunde und Eiweiss-Apéros mehr zu erfahren.

Daten

Mittwoch, 1. November 2017, 10.30 bis 11.45 h
Freitag, 10. November 2017, 18.00 bis 19.15 h
Samstag 11. November 2017, 8.45 bis 10.00 h

Inhalt

- Eiweiss schlau kombinieren und profitieren
- Beeinflussung des Muskelauf- und abbaus
- Eiweiss und Gewichtsmanagement

Unkostenbeitrag pro Person: CHF 20.–/CHF 25.–
Mitglieder Nicht-Mitglieder

Bei Fragen steht Esther Nievergelt, Ernährungsberatung TT Hedingen gerne zur Verfügung.
Mobile 078 703 73 56,
info@nutrichezni.ch, www.nutrichezni.ch