



METABOLIC TUNING:

Jeder Athlet braucht seine individuelle Ernährung!

Kennst du das Gefühl von verkrampfter Nackenmuskulatur? Dein Körpergewicht sinkt trotz Training und Bewegung nur unwesentlich, deine Gelenke schmerzen, der Darm spielt verrückt, die Reizblase wird zum Problem, Nahrungsmittel werden unverträglich, anhaltende Müdigkeit schleicht sich in dein Tagesablauf ein und die Konzentration wird schlechter. Unter diesen Umständen dann noch sportliche Höchstleistungen zu erbringen wird sehr schwierig!

Metabolic Tuning bedeutet nichts anderes als Stoffwechsoptimierung. Es gibt bekanntlich verschiedene Stoffwechselfunktionen in unserem Körper. Metabolic Tuning geht davon aus, dass jeder Mensch einzigartig ist. Selbst eineiige Zwillinge haben etliche sichtbare und unsichtbare Unterschiede. Warum soll für alle Menschen dann die gleiche Nahrung geeignet sein? Ernährung muss auf die Personen abgestimmt sein! Inzwischen ist klar: Es gibt keine Ernährungsform, die für jeden ideal ist. Trennkost, eiweissreich, vegetarisch, Rohkost - alle haben ihre Berechtigung und sind trotzdem nicht für jeden gut. Der Grund: Es gibt unterschiedliche Stoffwechselftypen und veränderliche Stoffwechselbedürfnisse.

An wen richtet sich das Seminar?

Ausdauersportler, die erfahren möchten, welchen Einfluss die richtige Ernährung auf das tägliche Wohlbefinden, die Arbeit und vor allem den Ausdauersport hat.

Datum:

- Dienstag, 28. Oktober 2008 / 18.00 – 20.30
- Donnerstag, 27. November / 18.00 – 20.30

Ort:

Credit Suisse Uetlihof, Uetlibergstrasse 231, 8036 Zürich
Forum, Konferenzraum 2

Anfahrtsplan bitte klicken

<http://tinyurl.com/32xk4g>

Inhalt des ersten Kursabends, 28. Oktober 2008

- Neue Blickwinkel und Trends in der Ernährungswissenschaft
- Faktoren, die den persönlichen Nährstoffbedarf beeinflussen
- Chronobiologie - Aufnahme und Verwertung der Vitalstoffe aus Nahrung und Nahrungsergänzung
- Physiologie der Leistungsfähigkeit und Regeneration
- Spezifische Wirkungen der Nahrungsmittel für Bestleistungen

Inhalt des zweiten Kursabends, 27. November 2008

- Metabolic Typing - das Synergiesystem
- Die verschiedenen Stoffwechselformen
- Energiegewinnung in den Mitochondrien
- Mahlzeitenzusammenstellung nach dem Stoffwechselformen für anhaltende Power
- Körpergewicht regulieren

Kosten:

- Für beide Seminare CHF 300.00 (tpc Athleten CHF 270.00)
Die modularen Seminare können einzeln gebucht werden, die Veranstaltungen sind jedoch inhaltlich teilweise aufeinander abgestimmt.
- Für ein einzelnes Seminar CHF 160.00 (für tpc Athleten CHF 140.00)

Anmeldung:

Via Email auf reto.braendli@olivierbernhard.com und gleichzeitige Einzahlung der Teilnahmegebühr auf Konto Nr. CH22 0025 4254 6433 6340T, UBS AG Heiden, zugunsten von olivierbernhard – top performance coaching, Stichwort „METABOLIC TUNING“.

Bei weniger als 15 Anmeldungen hält sich olivierbernhard – top performance coaching das Recht vor, den Kurs nicht durchzuführen.

Die Referenten

Pia Sangiorgio

Pia Sangiorgio führt seit 1994 eine eigene Praxis für Ernährungs-Coaching in Münchenbuchsee/BE. Seit 2000 ist sie Inhaberin und Geschäftsführerin der Zelltral GmbH. Pia Sangiorgio ist diplomierte Naturärztin NVS mit Spezialisierung auf Ernährungsmedizin und einer auf den individuellen Bedarf und die aktuelle Lebenssituation abgestimmten Ernährung. Zwischen 1991 und heute hat sie ihr Wissen kontinuierlich erweitert, unter anderem mit Ausbildungen in bedarfsorientierte Ernährung nach Heinrich Tönnies, Metabolic Typing und Vitalstofftherapie. In enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Spitzensportlern hat Pia Sangiorgio ihren Ernährungs-Coachingansatz verfeinert. Sie berät Einzelpersonen und ist eine gefragte Kurs- und Seminarleiterin in Unternehmen, Schulen und anderen Institutionen.



In ihrer Freizeit erwandert die verheiratete Mutter zweier Buben gerne die Bergwelt, reist auf den Skis über Berg und Tal, erholt sich auf Reitausflügen durch die Natur oder beim Malen und Musizieren. Lange Jahre waren Klettertouren im Hochgebirge und Expeditionen, etwa in Peru, ihre Leidenschaft.

Olivier Bernhard

Olivier Bernhard hat viele seiner sportlichen Erfolge durch ein optimiertes und ausgeklügeltes Ernährungssystem gefördert. Dabei hat er immer auch wieder unkonventionelle Wege beschritten. Legendär sind seine Abstecher in die Welt des Olivenöls sowie der Sahne-Diät mit entsprechenden sportlichen Glanzresultaten:



- ✓ 3facher Duathlon Weltmeister
- ✓ 8facher Powerman Sieger
- ✓ 5facher Ironman Sieger
- ✓ 13facher Schweizermeister
- ✓ 5. Rang Hawaii Ironman 1999

Sportliche Grüsse

Olivier Bernhard und das
top performance coaching Team