

# Ernährungsberatung in der Physiotherapie

Die umfangreiche Expertise eines Therapeuten ist ausschlaggebend für eine erfolgreiche Therapie. Ein ganzheitlicher Therapieansatz sollte allerdings nicht an der Bank enden.

In diesem Kurs lernst Du alles Wichtige zum Thema Ernährung für die Beratung Deiner Patienten und Sportler. Die Optimierung des Körpers durch Ernährung ist im Profisport längst ein wichtiger Bestandteil des Trainings und sehr wichtig für die Vorbereitung auf Wettkämpfe. Wer Sportler betreut, sollte auch die Grundlagen der Ernährung kennen. Oft entscheidet dieses Wissen und die Anwendung sogar über Sieg oder Niederlage.

Erkrankungen, auch im orthopädischen Bereich, haben ihren Ur-

sprung sehr oft im Übergewicht der Patienten oder aufgrund gefährlicher Veränderungen im Gewebe. Toxine im Körper können Gewebe nachhaltig und irreversibel schädigen.

Die leicht verständlichen Inhalte und das extra für Therapeuten relevante Wissen zum Thema Ernährung, Lebensweise und Abnehmen machen diesen Kurs, bestehend aus drei Teilen, so außergewöhnlich.

Was jeder Therapeut über Ernährung wissen sollte, wie man ohne „JoJo-Effekt“ einfach abnehmen kann und Vieles mehr, erwartet Dich in diesem spannenden Onlineseminar mit Sandro Ströh und Markus Pschick.



## Teil 1:

- Was jeder über Nahrung wissen sollte!
- Welche Ernährungsformen gibt es und welche passt zu mir?
- Ketogene Ernährung, Ketonstoffwechsel und exogene Ketone in der Therapie.
- Wie erstelle ich einen praktischen Ernährungsplan?

## Teil 2:

- Eine kleine kulinarische Reise um die Welt.
- Welche Auswirkungen hat Ernährung auf meinen Körper.
- Was degenerative Prozesse im Körper mit der Ernährung zu tun?
- Rezepte und Tipps für die Betreuung von Sportlern und Patienten.

## Teil 3:

- Gründe für Übergewicht und die gesundheitlichen Folgen.
- Nahrung als Medizin.
- Abnehmen mit Bewegung und Ernährungsumstellung.
- Rank und schlank ohne Verzicht und ohne „JoJo-Effekt“.

## Kosten je Kursteil:

**149,- € incl. Skript**

**Teil 1, Teil 2 und Teil 3 müssen einzeln gebucht werden und sind unabhängig voneinander buchbar!**

## Kursleitung:

**Sandro Ströh**

Med. Masseur, Sportphysiotherapeut

## Markus Pschick

Physiotherapeut, Heilpraktiker Physiotherapie, Sportphysiotherapeut DOSB

## Termine:

**Teil 1: 14.12.2024**

**Teil 2: 16.02.2025**

**Teil 3: 09.03.2025**