

ALKHOL IM SPORT

Besser mit Alkohol?

Ganz klar: Nein

Schlechter mit Alkohol?

Ja, Ausdauer- & Kraffleistung sind möglicherweise schlechter. Auch Erholung und Schlaf können leiden



Ist Alkohol im Sport verboten?

Nein. Seit 1.1.2018 steht Alkohol nicht mehr auf der Dopingliste

Alkohol & Gewicht

Alkohol unterdrückt die Fettverbrennung...



Ausnahmen?

Nach bedeutenden Erfolgen hat ein Glas zum Feiern Platz
Betrinken ist aber nicht clever...

