

STELLENWERT DER ERNÄHRUNG IM SPORT



Der wichtigste Leistungsfaktor?

Je nach Stadium der sportlichen Karriere überwiegt ein oder mehrere Faktoren, während andere (vorübergehend) in den Hintergrund geraten.

Die Bedeutung der Ernährung?

Sie macht niemanden zum Champion, ermöglicht aber das Abrufen der bestmöglichen Leistung. Falsche Entscheidungen in Sachen Ernährung können andererseits auch bei Champions eine Topleistung verhindern.