

TRENDS, TIPPS

Vegan und vegetarisch ist in aller Munde



Rennen
und
Schlemmen

Wichtig fit und gesund
erhalten mehr Wissen rund
um ganzheitliches Leben



Valerie Kitzinger

Ingalena Heuck
Deutsche Meisterin

After Work: Rennen und Schlemmen

GENUSS FÜR KÖRPER UND GEIST

Dass gesunde Ernährung einen großen Einfluss auf die körperliche Leistung hat, wissen wir nicht erst seit dem Erfolg veganer Sportler wie Attila Hildmann. „Gerade nach dem Sport ist es wichtig, den Körper mit stärkender Nahrung zu kräftigen, damit die Regeneration stattfinden kann“, weiß Ernährungsberaterin Valerie Kitzinger (Foto o. re.). Tipps, wie man diese gesunde Ernährung trotz Zeitmangels in den Alltag integrieren kann, vermittelt sie praxisnah in ihren Workshops „Rennen und Schlemmen“ in München. Beim gemeinsamen Lauftraining gibt ihre Partnerin, die ehemalige deutsche Halbmarathon-Meisterin Ingalena Heuck (Foto o. li.), Tipps zur ganz persönlichen Effizienzsteigerung des Laufens. Anschließend wird in der Kochschule geschneidelt und gebrutzelt, während Valerie Kitzinger die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Ernährung und Gesundheit erläutert. Anmeldung und Infos unter www.kochraum.de