

FOOTBALL NUTRITION WORKSHOP

Was ist die optimale Ernährung für Fussballspieler?
Im Workshop besprechen wir alles rund um das
Thema Ernährung im Fussball.

ETS Diagnostics
Florent Aziri
Biomedical Scientist &
Elite Sport Scientist



Registrieren unter
www.ets-diagnostics.com

Wir betreuen Spieler aus Ligen wie:
Deutsche Bundesliga, La Liga, Serie A,
Schweizer Super League,
Österreichische Fußball-Bundesliga,
Kroatische Fußball-Liga HNL

WORKSHOP-PROGRAMM

ca. 2h

Nutrition and Football Performance

Welchen Effekt hat die Ernährung auf die Fussball-Leistung?

Nutrition and Recovery

Wie kann die Muskelregeneration durch die Ernährung gesteigert werden? Wie kann man Verletzungen vorbeugen?

Nutrition Strategy on Training Days

Was sollte man während leichten / harten Trainingstagen essen?
Wie viel Protein? Wie viele Kohlenhydrate?

Nutrition Strategy on MD-1

Wie kann die Ernährung einen Tag vor dem Spiel angepasst werden, um die Leistung zu maximieren?

Match Day Nutrition

Was ist die optimale Ernährung während Spieltagen?
Wie sollte das Pre-Match Meal aussehen?
Was ist die beste Halbzeit-Ernährungs-Strategie?

Football Supplements

Welche Supplements sind wichtig? Welche Supplements haben einen wissenschaftlich bewiesenen Effekt auf Performance oder Regeneration? Welche Supplements sind gefährlich?



ETS Diagnostics
Medical Department
Florent Aziri
Biomedical Scientist & Elite Sport Scientist

E-Mail: florent.aziri@ets-diagnostics.com
Phone: 0041 78 771 20 52
Website: www.ets-diagnostics.com
Location: Schlieren (Zürich); Switzerland