

# Detailprogramm Veranstaltung Ernährung

## Grundlagen Ernährung – 2 h

- Grundwissen Makro- & Mikronährstoffe
- Einfache Ernährungshilfen für Gesunde
  - Kennenlernen von Tools zum Führen eines Ernährungstagebuches
- Mangelernährung beim (geriatrischen) Patienten erkennen
- Gesunde Gewichtsreduktion (ohne Adipositas!)
- Was darf ich als Physio? Wo sind meine Grenzen?

## Ernährung Leistung und Sport – 2 h

- Kohlenhydrate im Sport
- Fette im Sport
- Proteine im Sport
- Flüssigkeitszufuhr im Sport
- Supplemente im Sport

- bei dieser Fortbildung gibt es kein Rahmenprogramm
- es ist keine Industriegestützte Fortbildung
- es gibt keine Sponsoren und oder Vereinbarung mit der Industrie
- es stehen keine Werbeflächen zum Verkauf und es findet kein Industriesymposium statt