

Prävention im Leistungssport

Jegliche Art von Leistungen im Sport, ob im Breitensport oder im Profisport, kann durch eine ausgewogene Ernährung optimiert werden.

Wir vom LZTAM legen sehr großen Wert darauf, die Zusammenhänge von Sport und Ernährung optimal umzusetzen und unseren Sportlern das notwendige Basiswissen zu vermitteln. Ob für den Leistungssportler oder die heranwachsenden Kinder und Jugendliche. In beiden Bereichen ist eine ausreichende Versorgung mit Obst, Gemüse, Beeren und einem sehr guten Wasser nicht denkbar. Wir bieten Informationstermine und Einzelberatung zu diesen wichtigen Grundbausteinen.

Die aktuelle Forschung beweist, dass Sportler auf eine ausreichende Versorgung mit hochwertigen natürlichen **Antioxidanzien** achten sollten, da es durch den erhöhten Sauerstoffumsatz zu einem erhöhten Aufkommen sogenannter **freier Radikale** (zellschädigender Substanzen) kommt. Ein Überschuss an freien Radikalen kann Entzündungsprozesse begünstigen und zur Minderung der Abwehrkraft sowie zu einem Leistungsabfall führen.

Radikalfänger (ein anderes Wort für Antioxidanzien) neutralisieren freie Radikale und können so unerwünschten Symptomen entgegen wirken. Einer der besten Lieferanten an Antioxidanzien sind Obst, Gemüse und Beeren.