



## "Trainings- und Wettkampfernährung für Raceboarder"

Vortrag 40-45 min

Als Raceboarder kombinierst du eine Ausdauerdisziplin mit extremen Anforderungen an Kraft und mentale Stärke - das erfordert nicht nur Training, Technik und Planung, sondern auch Energie und Konzentration.

Eine ausreichende und zielführende Versorgung ist dabei unerlässlich.

Der Vortrag von Ernährungsspezialistin, Heilpraktikerin und Sportnahrungsentwicklerin Dr. Gabriela Hoppe (Erfolg durch Ernährung & Maxxproision) vermittelt dir die Grundlagen der Trainings- und Wettkampfernährung mit Fokus auf der Regeneration.

Vom Fundament der Basisernährung über die sportspezifische Energieversorgung bis hin zur zielführenden Spezialversorgung erhalten Anfänger wie auch "alte Hasen" neue Impulse.

Gabi vermittelt dir direkt umsetzbare Tipps, um deine Versorgung zu optimieren und so Trainings- und Regenerationsimpulse bestmöglich umzusetzen.

Sie stellt dir im Rahmen der WM-Woche auch die Sportnahrung ihrer eigenen Marke Maxxproision vor und erklärt, worauf du beim Einsatz von Supplements achten solltest.

Teilnehmer und Helfer bei der Raceboard WM erhalten übrigens mit dem Code RACEWM2023 Rabatt auf ihre erste Bestellung bei Maxxproision!

Mehr über Gabi: [www.erfolgdurchernaehrung.de](http://www.erfolgdurchernaehrung.de)

Mehr über Maxxproision: [www.maxxproision.de](http://www.maxxproision.de)

### ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG

Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe

Ernährungsspezialistin & Heilpraktikerin

---

Schon gewusst? In meinem Podcast "Erfolg durch Ernährung" bereite ich jede Woche ein neues Ernährungsthema unterhaltsam auf! Anhören und abonnieren bei den gängigen Podcast-Anbietern wie ApplePodcast, Spotify, Deezer, Amazon Music & Co.!

Ernährung & Stoffwechseleoptimierung | Sporternährung | High Performance Coaching | Mikronährstofftherapie | Allergien & Unverträglichkeiten | Darmgesundheit | Heilfasten & Detox | gesund & aktiv – Therapeutin | Homöopathie & Schüsslersalze | Laserakupunktur

Am Ortfelde 22 | 30916 Isernhagen

Infos & Termine: 05139-9824698

Mobil: 0175-1644994

WWW: [erfolgdurchernaehrung.de](http://erfolgdurchernaehrung.de)

Meine Online-Angebote: [bestform-academy.de](http://bestform-academy.de) Fan auf Facebook werden: [facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung](https://facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung) Auf

Instagram folgen: [instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung](https://instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung)

Bei YouTube vorbeischaun: Bestform Academy Auf TikTok in 60 Sek konsumieren: [www.tiktok.com/@bestformacademy](https://www.tiktok.com/@bestformacademy)