



Information zu:

Erhebliche Leistungssteigerung mit Metabolic Typing

Warum profitieren Sportler vom Horisan Metabolic Typing® Check?

Durch den Horisan Metabolic Typing® Test erhalten Sie Ihre individuell abgestimmte Ernährungs- und Nährstoffauswahl. Und das wiederum dient dem Ziel einer erheblichen Leistungssteigerung.

Das volle Potential ausnutzen

Ob jemand sein volles Potential nutzen kann, hängt auch davon ab, ob Energie ausreichend vorhanden ist.

Wenn die Energie zur Umsetzung des eigenen Potentials fehlt, lässt sich auch das Talent nur begrenzt ausdrücken, das ganze Training kann also umsonst gewesen sein. Horisan Metabolic Typing hat das Ziel, Ihnen bei der optimalen Nutzung Ihrer Energie zu helfen. Dazu bestimmen wir Ihren individuellen Stoffwechseltyp, um herauszufinden, welche Nährstoffe für Sie die Besten sind.



Zwei Arten von Stoffwechselprozessen spielen beim Sport eine Rolle: aerobe und anaerobe. Aerobe Prozesse spielen immer dann eine Rolle, wenn viel Sauerstoff gebraucht wird, zum Beispiel beim Joggen und beim Radfahren. Anaerobe Prozesse spielen eine Rolle, wenn kaum Sauerstoff gebraucht wird, zum Beispiel beim Gewichtheben oder bei einem kurzen Sprint.

Um beim Sport erfolgreich zu sein und die nötigen Fähigkeiten zu haben- **Geschwindigkeit, Ausdauer, kurze Reaktionszeit, Kraft-**, müssen je nach Bedarf sowohl aerobe wie auch anaerobe Stoffwechselvorgänge zur Verfügung stehen. Das ist dann der Fall, wenn Ihr Stoffwechsel im Gleichgewicht ist.

Sie wollen Ihr volles Potential nutzen, und mehr über diese Methode erfahren?

Gerne halte ich den Informations- Vortrag kostenlos bei Ihnen in Ihrem Vereinslokal:

Referentin: Corinne Schmitt

Rufen Sie mich an: Tel. 052 721 62 21

