

präsentieren einen Vortrag von Dr. Wolfgang Feil

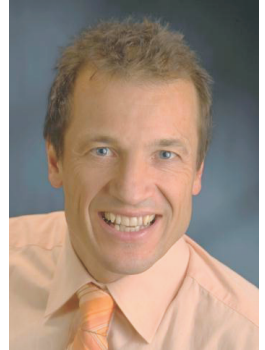
WAS ERFOLGREICHE SPORTLER ANDERS MACHEN

Die „F-AS-T“ Formel:

So werden Sportler schnell, immunstabiler und kommen mit Freude in ein besseres Wettkampfgewicht. Formel – siehe Rückseite.

Dr. W. Feil hat in den vergangenen 20 Jahren viele Spitzensportler und Mannschaften bzgl. der Ernährungssteuerung beraten: u.a.

- Jan Frodeno (Triathlon Olympiasieger & zweimal Weltmeister auf der IRONMAN-Distanz in Hawaii)
- Daniel Unger (Triathlon Weltmeister)
- Timo Bracht (3x Europameister auf der Langdistanz)
- Steffen Thum (World Series Sieger Mountainbike Marathon)
- Mannschaften im Handball: Rhein-Neckar-Löwen / Frisch Auf Göppingen / SC Magdeburg und im Fußball: Stuttgarter Kickers u.a.



Zentrales Thema im Vortrag ist die Erhöhung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Fettstoffwechselaktivierung durch die neuen Strategien “Train low, sleep low und compete high”. Der Vortrag zeigt außerdem wie das Immunsystem entscheidend gekräftigt werden kann und wie die optimale Versorgung am Wettkampftag aussieht.

Der Vortrag wendet sich nicht nur an ambitionierte Sportler – sondern auch an Personen, die abnehmen wollen – an Jugendliche und Senioren. Abnehmwilligen wird aufgezeigt, wie der Muskel verstärkt Fett verbrennen kann, für Jugendliche sind besonders die Ausführungen wichtig, wie der Knochenstoffwechsel aktiviert werden kann (in der Pubertät ist der wichtige Zeitraum für den Aufbau stabiler Knochen). Und Seniorensportler profitieren von der F-AS-T Formel, da hier aufgezeigt wird, wie die beste Strategie ist, die Mitochondrien zu aktivieren. Dies beeinflusst direkt die Leistungsfähigkeit und Vitalität besonders im Alter.

**Einlass: 18:15 Uhr | Eintrittspreis: € 12,--
(bei Voranmeldung bis 22.8.2017 € 10,--)**

Sie/Du schreibst eine Mail an info@tria-fit.de Betreff: **Vortrag Dr .Feil**

Wichtig: **Name / Vorname / Verein oder Wohnort / Anzahl Personen**

Vorteil: Du erhältst eine Bestätigung für eine / mehrere Plätze in den reservierten Stuhlreihen und eine Woche vorher noch wichtige Infos, vom Parkplatz bis ???)

Freitag 22.9.2017 um 19 Uhr bei Orthopädie POHLIG in Traunstein

Inhalt und Beschreibung des Vortrages

Dr. Wolfgang Feil hat zusammen mit seiner Tochter Friederike, der mehrmaligen Gewinnerin der Tough Guy und der Strongman - Wettbewerbe, ein Buch veröffentlicht, das inhaltlich mit einem Paradigmenwechsel in der Ernährungslehre gleichzusetzen ist. Dabei steht das „**F**“ aus der **F-AS-T** - Formel für Fettstoffwechsel -, „**AS**“ steht für Allgemeine Stabilität und bedeutet Training für den Rumpf, Stabilität von Sehnen und Bändern und Kräftigung für das Immunsystem.

Für Topleistung im Wettkampf steht das „**T**“ und gibt detailliert Informationen zu den Tagen vor dem Wettkampf. Die Kernaussage ist ein deutlicher Verzicht auf Kohlenhydrate und im Gegenzug die Rehabilitierung von „guten“ Fetten. Eiweiß bekommt dabei eine wichtige Bedeutung in der Regeneration. Die damit verbundenen Veränderungen für den Energiehaushalt des Körpers erläutern beide an der ernährungsspezifischen Versorgung - speziell an der von Ausdauersportlern. Vor mehr als 40 Jahren wurde die Deutsche Fußball - Nationalmannschaft nach ihren Essensgewohnheiten bei Weltmeisterschaften gefragt. Die Antwort war damals Steak und Salat, also Eiweiß und Gemüse. Doch unmittelbar danach begann die Zeit und der Aufstieg der Kohlenhydrate. (Wer hat diese Ernährungsweise propagiert?) Marathon- und Triathlon- Veranstaltungen wurden geprägt von „Nudelpartys“ und „Carboloadung“. Dabei ging es neben dem geselligen Aspekt um die Auffüllung der Kohlenhydratspeicher. Die Kohlenhydrate hatten den Stellenwert des wichtigsten Energielieferanten in Training und Wettkampf da sie schnell, aber nur begrenzt, dem Körper zur Verfügung stehen.

Fett hatte ein negatives Image. Es macht dick, im Wettkampf dauert die Stoffwechselung zu lange und die Leistung baut ab, so die einhellige Meinung der Wissenschaft damals. Der Fettstoffwechsel war bekannt, wurde aber als nicht so wichtig empfunden und nur nebenbei mit trainiert. Der Verzicht auf Kohlenhydrate in den Trainingsphasen bedeutet, daß der Körper Energie vollständig aus den Fettreserven nimmt, was vorher durch volle Kohlenhydratspeicher

(Glycogenspeicher) verhindert bzw. stark verzögert wurde. Wichtig: Ein Fettstoffwechseltraining findet also am besten mit leeren Kohlenhydratspeichern statt. Bricht für Ausdauersportler damit das Fundament der täglichen Ernährung weg?

Nie mehr Nudeln, Kartoffeln, Müsli? Nein. Das Buch führt nicht zur Askese sondern macht Appetit auf mehr, gerade auch wegen der vielen schmackhaften Rezepte. Brisante Thesen, die nicht nur bei Sportlern für Zündstoff und Diskussion sorgen. Denn was für Sportler gilt, gilt auch im Alltag. Abnehmen mit Fett und Eiweiß, aber ohne Kohlenhydrate. So propagiert das Autorenteam „Kohlenhydrate machen dick und fördern Entzündungen“ – Eine fettschlaue Ernährung und die richtigen Eiweiße sind angesagt. Hingegen setzen die Regeln für Ernährung der „DGE“ (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) noch stark auf Kohlenhydrate und auch in der Ernährungspyramide spielen die Kohlenhydrate nach der „DGE“ noch eine große Rolle.

Absolut lesenswert mit beeindruckender Referenzliste von Sportlern, die auf die Dr. Feil Strategie setzen.