

# FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT!



## Ernährungsabend mit Mr. Beaster, Sven Altorfer

FACTS

Wann: Mittwoch, 21. November 2018

19.00 – ca. 21.00 Uhr

Wo: Räumlichkeiten von INTERSPORT Schumacher



- Erkältung und/oder Grippe in den Griff bekommen
- Prävention durch richtige Ernährung
- Moderater und gezielter Einsatz von Nahrungsergänzungen

Ob im Spitzen- oder Hobbysport, die kalte und dunkle Jahreszeit stellt eine Herausforderung für unseren Körper dar.

Was kann ich präventiv dafür tun, dass ich den Winter möglichst gesund und gestärkt geniessen kann? Wie und was koche ich? Was kann ich mit Nahrungsergänzungsmitteln bewirken? Sind diese Produkte wirklich nötig?

Diese und andere Fragen beantwortet Sven Altorfer.

Mit Sven - Entwickler und Hersteller der Produkte seiner Firma SWISS BEASTER, gelernter Koch, eidg. dipl. Hotelier, Ernährungscoach, Ironman-Teilnehmer - führt ein erfahrener Fachmann durch den Abend.



<https://beaster.ch/de/ueber-beaster/team-j86tna/>



SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT Schumacher Telefon 062 923 26 26  
Wiesenstrasse 1 info@schumacher-sport.ch  
4900 Langenthal www.schumacher-sport.ch

 **INTERSPORT**  
SCHUMACHER