

Mallorca Magazin 18/2010

„Muskeln statt Märchen“ Auszug aus dem Interview MM mit Cliff Opoku-Afari

Mallorca Magazin: Die Nudelparty ist out“ schreiben Sie in Ihrem neuen Buch.

Cliff Opoku-Afari: Viele Sportler denken immer noch, sie müssten viele Kohlenhydrate essen, vor allem wenn sie Krafttraining machen. Doch der Bedarf ist lange völlig überschätzt worden: Wir verhalten uns beim Essen so, als würden wir einen Kleinwagen fahren, aber für einen Formel-1-Wagen tanken. Und wundern uns dann, wenn wir plötzlich fett ansetzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 55% der Kalorienzufuhr aus Kohlenhydraten zu ziehen, dabei würden einem Sportler locker 30-35% ausreichen. Bewegt sich jemand kaum, sollte er besser auf 20% reduzieren. Die Entwicklung der letzten 30 Jahre, in denen die Müsli- und Getreideriege in unseren Supermärkten extrem dominant geworden ist spricht Bände: Die Deutschen sind die Dicksten Europas und in Sachen Sport das Schlusslicht.

Mallorca Magazin: Was empfehlen Sie?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt Ihnen Cliff Opoku-Afari während der Food Coach-Ausbildung der Deutschen Trainer Akademie.

Food Coach-Ausbildung - 6 Ausbildungstage + Prüfung kompakt

Ausschließlich Kompaktbuchung möglich 3 freie Plätze

Ernährungstrainer (MFT7)	02./03.Aug 10	KTP
Sporternährung	04.Aug 10	KTP
Tag zur freien Verfügung	05.Aug 10	KTP
Orthomolekulare Ernährung	06.Aug 10	KTP
Trainer für Gewichtsmanagement (MFT 10)	07.Aug 10	KTP
Ernährungsberatung	08.Aug 10	KTP

Alle Veranstaltungen beginnen um 10.15 Uhr und enden um 17.15, 08. Aug 18.15 Uhr

Prüfung: 1h Klausur open book Klausur Termin: 08.Aug 2010

Food Coach-Ausbildung - 6 Ausbildungstage + Prüfung kompakt

Einzelbuchungen möglich

Ernährungstrainer MFT (7)	02./03.Okt 10	KTP
Sporternährung	30.Okt 10	KTP
Orthomolekulare Ernährung	31.Okt 10	KTP
Trainer für Gewichtsmanagement (MFT 10)	17.Okt 10	FR
Ernährungsberatung	16.Okt 10	KTP

Alle Veranstaltungen beginnen um 10.15 Uhr und enden um 17.15

Prüfungstermin: 13.November 2010 10.15 Uhr - 12.15 Uhr Alternativtermine siehe Homepage