

# Sporternährung

*Hole mehr aus dir und deinem Training raus!*

## REGULA



*Mental - Ernährung - Training*



Mental Training

Ernährungscoaching

Personal Training

Weisst du was dein Körper vor, während und nach dem Training benötigt um deine Leistung und deine Regeneration zu steigern? Die falsche oder fehlende Ernährung rund um den Sport, kann sogar kontraproduktiv sein. Lerne mehr über die Ernährung rund um den Sport, die acht Trainingsprinzipien und was deine Leistung noch beeinflusst und wende dieses Wissen gezielt an um gesund und zielführend Sport zu treiben! Steigere deine Leistung und deinen Trainingseffekt, vermeide Heisshungerattacken am Abend, verbessere deine Schlafqualität und gestalte deinen Sport zielführend und effektiv!

Sporternährungscoaching mit 9 Coachings à 60 Minuten inklusive Ernährungscoaching, Trainingsberatung, Personal Training, mental Training und vieles mehr. Ebenfalls erhältst du mehrere Ernährungs- und Trainingspläne!

Sporternährungspaket CHF 1'210.- (im Wert von CHF 1'440.00)



**Melde dich für ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch!**

Regula Coaching Mental – Ernährung – Training  
Riedstrasse 2, 6430 Schwyz

[www.regulacoaching.ch](http://www.regulacoaching.ch) 079 468 76 92 [info@regulacoaching.ch](mailto:info@regulacoaching.ch)