

FINDE DEINE MOTIVATION!

Setze dir realistische Ziele!

Ziele sind wichtig und gut - doch jeder Mensch hat andere Voraussetzungen - darum setze dir realistische Ziele, damit du diese nachhaltig und ohne deine Gesundheit zu gefährden, erreichen kannst.

Substanzen und Medikamente, die dir schnelle Erfolge versprechen, haben auf kurz oder lang vielfältige Nebenwirkungen, die deine Gesundheit nachhaltig gefährden können.

Nur Erfolge, die du aus eigener Kraft geschafft hast, sind echte Erfolge auf die du stolz sein kannst!

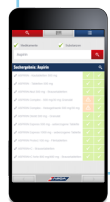


KRANK - TROTZDEM SPORT?

Egal ob Freizeit- oder LeistungssportlerIn - jeder kann auch mal krank werden oder sich verletzen. Was tun?

1. Abklären - ist Sport im derzeitigen Gesundheitszustand überhaupt sinnvoll oder möglich?! Hierbei ist es immer ratsam eine/n MedizinerIn hinzuziehen.
2. Ist dein Ziel eine Wettkampfteilnahme im organisierten Sport? (z.B. Ironman, Marathon)
Dann informiere dich mittels der NADA Austria Medikamentenabfrage, welche Medikamente erlaubt, verboten oder beschränkt verboten sind. www.nada.at/medikamentenabfrage

Informier' dich! Und geh' auf Nummer SICHER.



KONTAKT UND WEITERE INFOS



fitness.nada.at

Nationale Anti-Doping Agentur Austria GmbH
(NADA Austria)
Rennweg 46-50, Top 8
1030 Wien

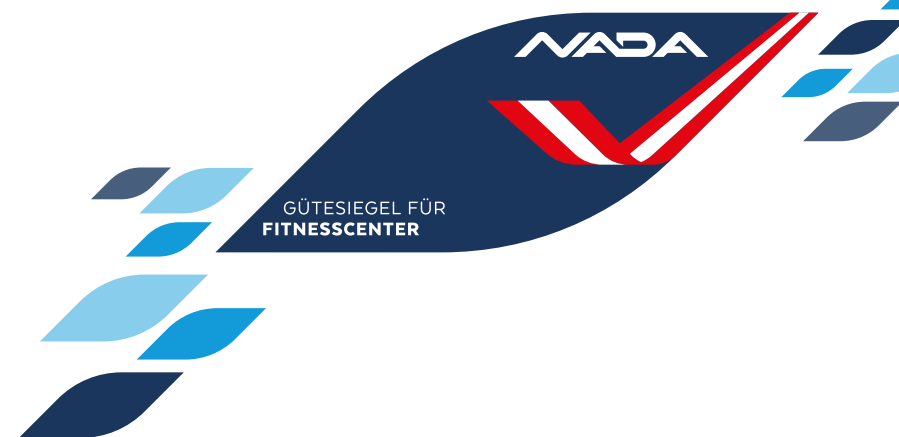
Tel.: +43 1 505 80 35
E-Mail: office@nada.at
Website: www.nada.at



www.facebook.com/nadaaustria
www.instagram.com/nada_austria
www.youtube.com/nadaaustria

www.nada.at/medikamentenabfrage
www.nada.at/medapp

PARTNER DES SAUBEREN SPORTS



GÜTESIEGEL FÜR
FITNESSCENTER



**GOOD TO
KNOW**



PARTNER DES SAUBEREN SPORTS



fitness.nada.at/de/good-to-know



DEIN STUDIO IST PARTNER DES SAUBEREN SPORTS

WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?

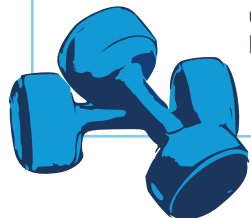
- ... deinem Studio liegt deine **Gesundheit** am Herzen
- ... dein Studio fördert **sauberen und gesunden Sport**
- ... deine **TrainerInnen** werden regelmäßig durch die NADA Austria **geschult**
- ... du kannst dich in deinem Studio bei deinem/r BetreuerIn oder beim **Workshop** der NADA Austria für **StudiobesucherInnen** genauer informieren

LASS DICH BERATEN!

Du hast ein Trainingsziel und möchtest es so effizient wie möglich erreichen? Dann finde heraus, was du dafür benötigst.

1. Achte auf die Trainingsgrundprinzipien:
Regelmäßigkeit - optimale Belastung - Pausen
Lass dir einen Trainingsplan erstellen, dein Studio hilft dir dabei.
2. Achte auf die optimale Nährstoffversorgung:
 - Berechne deinen täglichen Energiebedarf
 - Lass dir von einer Ernährungsfachkraft (DiätologenIn, ErnährungswissenschaftlerIn, ErnährungsmedizinerIn) einen auf dich abgestimmten Ernährungsplan erstellen, der deinen Tagesbedarf an Nährstoffen deckt.

Deine Gesundheit ist es wert.



RICHTIG ESSEN - ABER WIE?

Wieviel wovon ist wichtig und richtig? Was kann mir schaden?



Eine ausgewogene und gesunde Ernährung liefert in der Regel alle essentiellen Nährstoffe, die der Körper benötigt und kann nicht ohne weiteres durch diverse Präparate ersetzt werden, da die Zusammensetzung von Lebensmitteln wesentlich komplexer ist (mehr Informationen hierzu siehe Website - QR-Code).

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) können in verschiedenen Situationen (z.B. Mangel oder erhöhter Bedarf) die normale Ernährung ergänzen oder in manchen Fällen eine Mahlzeit ersetzen (z.B. Formulaprodukte oder andere Shakes). Trotzdem sollten NEM immer erst nach entsprechender Laboranalyse und Beratung eingenommen werden.

Achtung:

NEM sind keine Arzneimittel und müssen daher auch nicht wie Medikamente das strenge Zulassungsverfahren durchlaufen!



Qualität und Quelle sind bei der Einnahme von NEM entscheidend. Leider gibt es immer wieder Fälle mit (absichtlich) verunreinigten NEM (z.B. mit Arzneimittelwirkstoffe), die ein Gesundheitsrisiko darstellen.

Diese Verunreinigungen sind zudem im wett-kampforientierten Sport aus einem weiteren Grund problematisch, da diese ungewollt zu positiven Dopingtests führen können.

Mehr Sicherheit bieten daher unabhängig getestete NEM:

www.koelnerliste.com
www.informed-sport.com
www.nsf-sport.com

Bevor du NEM nimmst, solltest du diese 3 Fragen mit Ja beantworten:

1. Habe ich einen erhöhten Bedarf oder Mangel?
2. Ist meine Bezugsquelle vertrauenswürdig?
3. Ist mein NEM getestet?

WAS IST DAS ZIEL?

Es geht uns um deine **GESUNDHEIT**, deine **TRAININGSERFOLGE** und deinen **WEG** dort hin!

Um sportlich erfolgreich zu sein, spielen viele Faktoren eine Rolle. Neben nicht beeinflussbaren Faktoren wie zum Beispiel der Genetik, hängt jedoch dein Trainingserfolg vor allem von einem ab - deinem Verhalten.

Dabei spielt nicht nur dein Training an sich eine Rolle, sondern auch dein restlicher Lebensstil, wie zum Beispiel deine Ernährung oder ausreichend Schlaf.

Der Weg zum sportlichen Erfolg wird somit von vielen einzelnen Faktoren beeinflusst, auf die du selbst Einfluss hast. Häufig wird das leider übersehen und stattdessen zur scheinbar schnellen Lösung gegriffen (z.B. diverse Medikamente oder Substanzen).

Das ist vor allem aus gesundheitlicher Sicht im Fitness- und Freizeitsport von großer Bedeutung. Die meisten Probleme entstehen durch Fehlinformationen, da die Risikofaktoren und Langzeitfolgen, wie z.B. Organschäden, Herz-Kreislauf Erkrankungen bis hin zu einer verkürzten Lebensdauer, nicht bedacht werden.



Die NADA Austria und dein Fitnessstudio bieten dir mit dem Gütesiegelprogramm schnelle und einfache Möglichkeiten zu fachlich kompetenten Informationen zu gelangen. Deswegen ...

FRAG NACH in deinem Fitnessstudio, nimm teil am kostenlosen **WORKSHOP** für KundInnen oder wende dich bei Fragen an deine geschulten TrainerInnen oder direkt an die NADA Austria.

fitness.nada.at

