



Clever essen für die Fitness

Posted on **November 30, 2012** by [kasselrollerderby01](#)

<https://kasselrollerderby.wordpress.com/>

Wie man sich nicht nur als Sportler richtig ernährt haben wir am Samstag, 24. November von der Ernährungsberaterin Dörte Petersen (www.petersen-gesundheit.de) gelernt. Im Bistro vom Sportkomplex wurde von 10 bis 13 Uhr nicht nur selbst gemachter Himbeer-Bananen-Smoothie und Apfelquark mit Müsli und Datteln auf den Tisch gebracht, sondern eben auch die Themen: "Ernährung und Sport", "Welche Nährstoffe brauchen wir" und "Wie tankt man nach dem Sport wieder auf". Zusätzlich hatte Dörte für uns einige leckere Rezepte mitgebracht. Die drei Stunden vergingen wie im Flug, machten sehr viel Spaß und brachten für uns alle einige neue Erkenntnisse. Vielen lieben Dank dafür Dörte! Und mal wieder hat sich bestätigt: ohne Fleiß keinen Preis!



