

FOREDRAG:

SÅDAN FORBEDRER DU DIN SPORTSPRÆSTATION



Med ny viden og inspiration kan du på en let, sund og sikker måde optimere din ydeevne samt udholdenhed. En basisk krop med den rette fedtsyrebalance, er fundamentet for at du har den optimale energi til din sport. Flere forskere støtter op omkring den ny viden.

Du opnår følgende fordele:

- Du forbedrer din iltoptagelse
- Du øger dit energiniveau
- Du optimerer din udholdenhed
- Du smidiggør muskler og led
- Du forebygger skader
- Du restituerer hurtigere
- Du forbedrer din søvnkvalitet
- Du bliver mentalt mere stabil
- og kan lettere bevare overblikket i stressede situationer



Bettinna Delfs tager udgangspunkt i sin bestseller ALKALINE LIVING - "Træn, Spis, Elsk". Ulandet efterspørger bogen. Den er netop udkommet på engelsk, kinesisk samt indonesisk.

Sportslæge Ulrich Ghisler udtaler;

Bettinna Delfs bog favner vidt i gode råd og vejledninger til et sundere liv. Det er, der mange andre bøger, der også gør, men jeg har sjældent læst en bog, der er så enkel at omsætte til praksis på rigtig mange områder.

Jeg kan varmt anbefale bogen til både dem, som har læst lignende bøger tidligere og til dem, som har taget en beslutning om at få et sundere og gladere liv fra nu af!

Bettinna Delfs er META-coach, kostvejleder, instruktør i Body Balance, Yoga og Meditation samt forfatter, kursus- og foredragsholder inden for krop, sind og kost. Underviser både privat og i erhvervslivet.