

Wir suchen dich!

für eine Ausdauersport-Studie in Verbindung mit einer Paleo- oder Glutenfreien (Mai-Juni) Ernährungsform

Wer kann
mitmachen?

Die Beliebtheit einer Glutenfreien bzw. Paleokonformen Ernährung, erfährt im Leistungssport zur Zeit eine besondere Beachtung, da sich damit viele Sportler leistungsstärker fühlen. Es wird angenommen dass bei diesen Ernährungskonzepten ein natürliches Gleichgewicht zwischen den aufgenommenen Nährstoffen besteht, das für eine verbesserte Leistungsfähigkeit sorgt. Deshalb könntest du Teil einer aktuellen Studie sein, die den Zusammenhang zwischen diesen speziellen Ernährungsweisen und einem HIIT untersucht.

Du..

- ..bist männlich und zwischen 18-50 Jahre alt.
- ..leidest **nicht** an einer Stoffwechselerkrankung (z.B. keine Zöliakie/ Glutensensitivität/ Diabetes)
- ..verfügst durch deinen Sport über eine gewisse Grundlagenausdauer.
- ..bist gesund und sportlich belastbar.
- ..ernährst dich bisher mit einer Mischkost.

Wie ist der Ablauf?

Du wirst nach Studieneinschluss einem der drei Studienarme zufällig zugeordnet:

Paleo-Kost	Glutenfreie Kost	Mischkost
<u>Studiendauer:</u>	6 Wochen (01.05. - 24.06.2018)	
<u>Trainingsintervention:</u>	Angeleitetes HIIT 3x30 min / Woche auf der Laufbahn des IfSS	
<u>Messungen:</u>	Jeweils 1 h zu Beginn und am Ende der 6-wöchigen Intervention in unserem NuTraLab.	
<u>Ernährungsintervention:</u>	Du ernährst dich entsprechend deiner Gruppenvorgabe.	

Kontakt und weitere
Informationen

Inklusive:

- Kostenlose Leistungsdiagnostik
- 6 Wochen Hoch intensives Intervalltraining
- 50 €



Haben wir dein Interesse geweckt zu einer spannenden Studie, die den Effekt einer Paleo-/Glutenfreien-Kost auf die Ausdauerleistungsfähigkeit untersucht?

Bei Interesse oder Fragen meldet euch unter:

paleostudie@gmail.com

Paleo-Gluten-Studie
paleostudie@gmail.com

Paleo-Gluten-Studie
paleostudie@gmail.com