



**Online Seminar**

---

Abruf jederzeit  
on demand.

---

[www.valeostudio.de](http://www.valeostudio.de)

# FOOTBALL FUEL

---

**VALEO**  
NUTRITION | COACHING



# INHALTE

---

## **Kapitel 1**

Grundbegriffe: Kalorien / Makro- und Mikronährstoffe.

## **Kapitel 2**

Matchanforderungen und Spieldaten. Was lernen wir daraus für eine angepasste Ernährung?

## **Kapitel 3**

Kohlenhydrate: mehr ist nicht unbedingt besser.

- Das WANN ist entscheidend
- Blutzucker Messung als Tool
- Wie sieht eine ideale Trainings-Woche aus?
- Optimierung Spiehtagsernährung & Kohlenhadrat-Loading

## **Kapitel 4**

Flüssigkeitszufuhr. Was sollte ich wann trinken?

## **Kapitel 5**

Nahrungsergänzungen. Am Spiehtag selber und was macht sonst noch Sinn?

## **Kapitel 6**

Ernährung für Muskelaufbau.

## **Kapitel 7**

Ernährung für Körperfett-Reduktion. Besprechung eines Beispiel Ernährungsplans.





## Praxisempfehlungen auf der Basis von Evidenz.

Bei der Zusammenstellung der Inhalte war uns vor allem wichtig, dass nicht nur Praxiserfahrung, sondern auch eine wissenschaftliche Grundlage mit einfließen muss.

Spieler wie Trainer sollen dazu in der Lage sein, unsere Entscheidungsgrundlage nachvollziehen zu können. Und gerade im Leistungssport muss der Anspruch sein, Empfehlungen auf einer sicheren Basis aussprechen zu können.

Dieser Ansatz zieht sich von Anfang bis Ende durch dieses Seminar. Wie sind die Matchanforderungen und die physischen Leistungsdaten aus dem modernen Profifußball? Welche

Schlüsse ziehen wir daraus für die Praxis?

Beim Thema Kohlenhydrate: wann macht es auch mal Sinn, auf diese zu verzichten? Und sind dann die Trainingseffekte schlechter, wenn ich darauf verzichte? Wie kann ein individualisierter Ansatz für die „richtigen“ Kohlenhydrate auf Basis von Daten aussehen? Wie reagiere ich als Spieler, wenn ich ein Carb-Loading durchgeführt habe, aber dann am Spieltag nicht zum Einsatz gekommen bin?

Dabei liegt natürlich immer auch ein Fokus auf konkret in die Praxis umsetzbaren Empfehlungen: Beispiel-Ernährungspläne, Empfehlungen von Nahrungsergänzungen am Spieltag, in der Halbzeit und vieles mehr.

# REFERENT

---

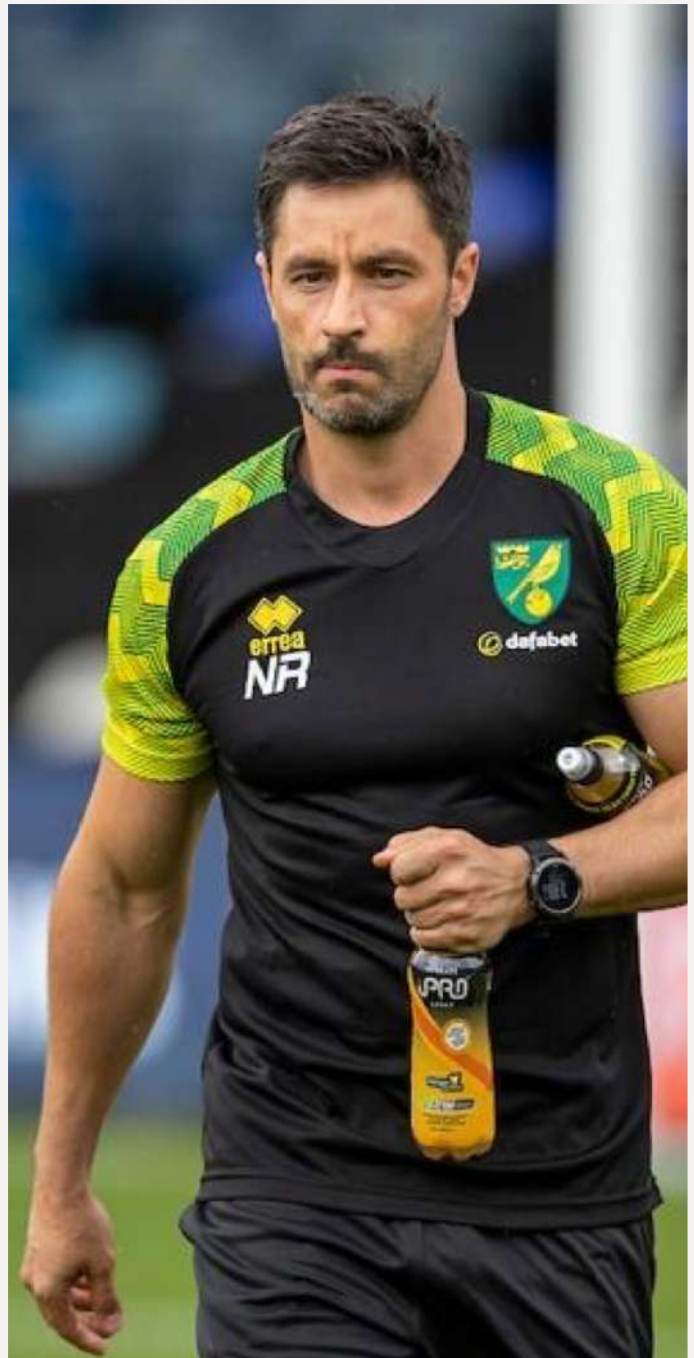
Niko Romm  
Experte für fußballspezifische  
Ernährung,  
Performance Nutritionist

Niko verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung als Trainer und als Referent, unter anderem von 2015 - 2018 für die Firma EXOS.

Im Jahr 2010 gründete er mit Valeo Personal Training eines der ersten Studios in Deutschland mit einem reinen Fokus auf eine 1:1 Betreuung. Unter verschiedenen Sportarten arbeitet er vor allem mit Fußball-Profis aus den unterschiedlichen Ligen in ganz Europa.

Seit 2013 spezialisiert er sich auf die Themen Funktionelle Neurologie und Ernährung. Während seiner Zeit als Neuroathletiktrainer und Performance Nutritionist bei Norwich City FC in der Premier League Saison 2019/2020 absolviert er noch ein Diplom in Performance Nutrition.

Seit Januar 2021 arbeitet er in gleicher Funktion im Athletiktrainerteam des 1. FC Köln.





# TESTIMONIALS

---

## **Rafael Chichos, Chicago Fire FC**

„Wir arbeiten jetzt seit über drei Jahren zusammen. Und immer noch finden wir Details, die man verbessern kann.“

In Sachen Ernährung habe ich noch niemanden mit einer vergleichbaren Fachkompetenz getroffen.“



## **Andre Hoffmann, Fortuna Düsseldorf**

„Trotz meiner Erfahrung von mehr als 10 Jahren Profi-Fußball habe ich Sachen teilweise zum ersten mal gehört.“

Das merke ich im Spiel hinten raus, in der zweiten Halbzeit - aber vor allem auch nach einem Spiel. Da bin ich deutlich weniger müde.“



# TESTIMONIALS

---

## **Ben Zolinski, 1. FC Kaiserslautern**

"Durch einfach umsetzbare Strategien spüre ich einen riesigen Unterschied bei meiner Leistungsfähigkeit. Gerade in der zweiten Halbzeit und nach einem Spiel fühle ich mich viel besser als vorher."



## **Davie Selke, 1. FC Köln**

"Ehrlich gesagt war ich überrascht. Eigentlich habe ich mich schon intensiv mit meiner Ernährung beschäftigt. Aber seit ich meine Kohlenhydratspeicher richtig auflade - merke ich, dass ich noch mehr Power im Spiel habe!."

## Online Seminar

---

Abruf jederzeit  
on demand.

---

[www.valeostudio.de](http://www.valeostudio.de)

FOOTBALL  
FUEL

---

VALEO  
NUTRITION | COACHING

Laufzeit: 3:00 Stunden + 1 Std. 1:1 Coaching

Preis: 499 €

