

GOOD TO KNOW!



ABKÜRZUNG ZUM ERFOLG?

Nur auf ehrliche Erfolge kannst du stolz sein!

Du fragst dich wie du dein Ziel schneller erreichen kannst?

Jeder Mensch ist anders - lass dich daher von ...

... qualifizierten Trainern zum richtigen Training für deine Bedürfnisse beraten

... qualifizierten Ernährungsfachkräften zu einer auf dich abgestimmten Ernährung beraten

Es gibt keine Abkürzungen durch vermeintliche „Wunderpillen“.

Sei ein Vorbild für den sauberen Sport - informiere dich unter fitness.nada.at



Finde uns auch auf Socialmedia #nada_austria



MEDIKAMENTE

Auch SportlerInnen können krank werden!

Prüfe deine Medikamente über die Medikamentenabfrage bzw. MedApp der NADA Austria.

Du benötigst ein verbotenes Medikament ?! - beantworte diese Fragen zuerst:

1. Gibt es eine erlaubte Alternative? - Wenn **JA**, ist immer diese Therapie vorzuziehen!

2. Nehme ich an einem Wettbewerb teil, der den Anti-Doping Regularien unterliegt?

Bedenke immer: Medikamente sind für Kranke und Verletzte und sollten immer erst nach Absprache eines Arztes eingenommen werden.

Achtung vor Käufen im Internet: Fälschungen bergen Gesundheitsrisiken.



www.nada.at/medikamentenabfrage

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL (NEM)

Eine ausgewogene Basisernährung ist Voraussetzung für die Erbringung von Leistungen!

Lass dich von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft (Diätologen, Ernährungswissenschaftler/-mediziner) beraten bevor du zu NEM greifst. Achtung vor Verunreinigungen und Überdosierungen! NEM ersetzen nicht eine ausgewogene Ernährung - stell dir daher die folgenden Fragen:



Wurde ein erhöhter Bedarf oder Mangel eines Nährstoffs festgestellt?

Ist meine Bezugsquelle vertrauenswürdig?

Ist mein NEM getestet durch z.B. Kölner Liste, Informed-Sport, NSF Sports?



WORKSHOPS

Informier' dich - wir bieten kostenlos Vorträge in Fitnesscentern an!

Komm zum nächsten Vortrag ins Fitnesscenter und hol' dir Informationen zu den Themen: Gesundheit - Ernährung - Nahrungsergänzungsmittel - verbotene Substanzen - realistische Ziele setzen - legale Leistungssteigerung - Anti-Doping Regularien für den Breitensport und vieles mehr!



Achte auf das Gütesiegel für Fitnesscenter in deinem Studio



HINWEISGEBERSYSTEM

Hilf uns die sauberen Sportler und Sportlerinnen zu schützen!



Mag. Alexander Sammer • Tel: +43 1 505 80 35 13 • E-Mail: a.sammer@nada.at • <https://www.nada.at/de/hinweisgebersystem>