



Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler

Claudia Pauli, Ursula Girreßer

Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler Claudia Pauli, Ursula Girreßer

Wer als Ausdauersportler, auf welchem Niveau und in welcher Intensität er aktiv ist und bestmögliche Leistungen erbringen möchte, der sollte nicht allein Wert auf z.B. ein regelmäßiges Training und eine saubere Technik legen, sondern auch seine Ernährung optimal gestalten. Denn nur derjenige, der sich seinem Bedarf entsprechend mit energieliefernden Nährstoffen sowie mit Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit versorgt, der bei der Auswahl der Nahrungsmittel bzw. Getränke und Zusammenstellung seiner Mahlzeiten gezielt vorgeht und der bei Zubereitung und Verzehr der Speisen bzw. Getränke bestimmte Empfehlungen beachtet, ermöglicht seinem Organismus, dass alle Stoffwechselfprozesse reibungslos ablaufen. In den ersten Kapiteln des Buches wird ausführlich dargestellt, welche Faktoren den individuellen Energiebedarf bestimmen, wie Körpergewicht und Körperfettgehalt zweckmäßig beeinflusst werden können und welche allgemeinen Ernährungsgrundsätze existieren, will man sowohl seine Gesundheit als auch seine Leistungsfähigkeit fördern. Es folgen Erläuterungen zu Mechanismen der Energiegewinnung im menschlichen Organismus und - damit in Verbindung stehend - zu Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Anschließend richten die Autoren den Fokus auf Vitamine, Mineralstoffe und schließlich auf den Flüssigkeitshaushalt. Praxistipps und Rezeptvorschläge ergänzen dabei die theoretischen Ausführungen. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Ernährungsempfehlungen für die Vorbereitung auf eine Trainingseinheit bzw. auf einen Wettkampf sowie Tipps für eine geeignete Nahrungs- und Flüssigkeitsaufn

 [Download Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Le ...pdf](#)

 [Online lesen Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler Claudia Pauli, Ursula Girreßer

464 Seiten

Pressestimmen

BUCHTIPPS Ernährungswissen für Sportler Ernährung im Ausdauersport ist ein äusserst vielseitiges und oft auch umstrittenes Thema. Das Buch "Ausdauersport und Ernährung" handelt die grossen Themen Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe ab, aber jedes Kapitel weist auch verständlich geschriebene wissenschaftliche Vertiefungen zu allerhand Nebenthemen auf, die Wettkampf- und Extremsportler interessieren dürften. Einschüben zu aktuellen Themen wie vegetarische Ernährungsformen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten stehen Interviews mit Profiathleten und Rezeptvorschläge gegenüber. Regina Senften - FIT for LIFE Kurzbeschreibung

Wer als Ausdauersportler bestmögliche Leistungen erbringen möchte, sollte nicht allein Wert auf z. B. ein regelmäßiges Training und eine saubere Technik legen, sondern auch seine Ernährung optimal gestalten. Dazu gehört, dass er sich seinem Bedarf entsprechend mit Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen versorgt, in angemessener Menge Vitamine und Mineralstoffe aufnimmt und seinem Organismus ebenso frühzeitig wie ausreichend geeignete Flüssigkeit zuführt. Dies gilt unabhängig davon, auf welchem Niveau und in welcher Intensität die Aktivität erfolgt. In diesem Buch wird ausführlich dargestellt, wie sich die Auswahl der Nahrungsmittel bzw. Getränke und die Zusammenstellung der Mahlzeiten gestalten sollten und welche Grundsätze bei Zubereitung und Verzehr der Speisen bzw. Getränke zu beachten sind, um den Körper in dieser Hinsicht ideal auf die jeweiligen Aktivitäten vorzubereiten. Darüber hinaus erfährt der Leser, wie sich ein Athlet während der Sportausübung und danach am besten ernährt. Vegetarische Ernährungsformen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und die Ernährung in Extremsituationen sind einige weitere Themen, die in dem Ratgeber Berücksichtigung finden. Die theoretischen Ausführungen werden ergänzt durch zahlreiche Erfahrungsberichte, Praxistipps und Rezeptvorschläge. Diese erleichtern nicht allein die Umsetzung, sondern bedeuten auch zusätzliche Motivation, Anpassungen in der Ernährung vorzunehmen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ursula Girreßer ist Dipl.-Oecotrophologin und Inhaberin der ESG- Institut für Ernährung, einem bundesweit tätigen Dienstleister für Ernährungsberatung und Gesundheitskommunikation mit den Schwerpunkten betriebliche Gesundheitsförderung und Sporternährung. Seit 1989 verantwortet sie den Bereich Ernährungsberatung des Olympiastützpunktes Rhein-Ruhr, berät Sportler, Trainer und Leistungszentren hinsichtlich der Optimierung des Verpflegungsangebotes und arbeitet in interdisziplinären Teams für zahlreiche Sportfachverbände. Mit Erfolg coacht Ursula Girreßer Profis der Fußballbundesliga ebenso wie nationale und internationale Top-Athleten und unterstützt diese bei der Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe wie die Olympischen Spiele (u. a. Sydney, Athen, Peking und London). Darüber hinaus arbeitet Ursula Girreßer als Dozentin in der Trainerausbildung und als Fachjournalistin. Dr. sportwiss. Claudia Pauli ist freiberuflich als Sportjournalistin tätig. Sie studierte an der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln zunächst Diplom-Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Medien und Kommunikation. Nach Absolvierung eines Volontariats beim Sport-Informationen-Dienst (SID) schloss sie an der DSHS ein Promotionsstudium in den Fächern Geschlechterforschung und Publizistik an. Parallel begann sie, als freie Sportjournalistin zu arbeiten und befasste sich dabei u. a. für verschiedene Fachzeitschriften intensiv mit dem Thema Sport und Ernährung. Aktuell fungiert Claudia Pauli primär als Pressesprecherin des Deutschen Badminton-Verbandes (DBV) sowie als Chefredakteurin der Fachmagazine Badminton Sport und Betrifft Sport. Zudem ist sie u. a. für den Rheinischen Turnerbund (RTB) im Bereich Öffentlichkeitsarbeit tätig.

Download and Read Online Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler Claudia Pauli, Ursula Girreßer #MSRH97ELV32

Lesen Sie Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler von Claudia Pauli, Ursula Girreßer für online ebook Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler von Claudia Pauli, Ursula Girreßer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler von Claudia Pauli, Ursula Girreßer Bücher online zu lesen. Online Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler von Claudia Pauli, Ursula Girreßer ebook PDF herunterladen Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler von Claudia Pauli, Ursula Girreßer Doc Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler von Claudia Pauli, Ursula Girreßer Mobipocket Ausdauersport und Ernährung: Für Breiten- und Leistungssportler von Claudia Pauli, Ursula Girreßer EPub