



## **Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport

CLAX Fachverlag

**Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport**  
CLAX Fachverlag

Das Lehrbuch der Sporternährung ist das erste Kompendium dieser Art im deutschsprachigen Raum. Es bietet fundiertes wissenschaftliches Wissen rund um alle Aspekte der Sporternährung. Lernende werden durch die Rekapitulation wichtiger Grundlagen aus den Bereichen Chemie, Biologie, Ernährungslehre und Trainingswissenschaft an die Thematik herangeführt und erhalten in weiterer Folge ein tiefergehendes Wissen rund um Kohlenhydrate, Proteine, Supplemente, die optimale Flüssigkeitszufuhr beim Sport und vieles mehr. Dabei bietet das Buch auch Inhalte rund um komplexere Aspekte der Sporternährung wie etwa Essstörungen, spezielle Ernährungsformen oder Ernährung bei Intoleranzen. Abgerundet wird das theoretische Wissen durch praxisorientierte Speisepläne und speziell entwickelte Sporternährungsuhren. Über 400 Abbildungen und Tabellen geben wichtige visuelle Impulse. Lernziele und Fragen zur Lernerfolgskontrolle (inklusive Answer-Key) ermöglichen das leichtere Erlernen jedes Kapitels. Zusammenfassungen am Kapitelende geben die wesentlichen Punkte kurz und prägnant wieder.

 [Download Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich ...pdf](#)

 [Online lesen Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftli ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport CLAX Fachverlag**

---

1182 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Lehrbuch der Sporternährung ist das erste Kompendium dieser Art im deutschsprachigen Raum. Es bietet fundiertes wissenschaftliches Wissen rund um alle Aspekte der Sporternährung.

Lernende werden durch eine Rekapitulation wichtiger Grundlagen aus den Bereichen Chemie, Biologie, Ernährungslehre und Trainingswissenschaft an die Thematik herangeführt und erhalten in weiterer Folge ein tiefgehendes Wissen rund um Kohlenhydrate, Proteine, Supplemente, die optimale Flüssigkeitszufuhr beim Sport und vieles mehr. Dabei bietet das Buch auch Inhalte rund um komplexere Aspekte der Sporternährung wie etwa Essstörungen, spezielle Ernährungsformen oder Ernährung bei Intoleranzen. Abgerundet wird das theoretische Wissen durch praxisorientierte Speisepläne und speziell entwickelte Sporternährungstuhren.

- Über 400 Abbildungen und Tabellen geben wichtige visuelle Impulse.
- Lernziele und Fragen zur Lernerfolgskontrolle (inklusive answer key) ermöglichen das leichtere Erlernen jedes Kapitels.
- Zusammenfassungen am Kapitelende geben die wesentlichen Punkte kurz und prägnant wieder.

Download and Read Online Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport CLAX Fachverlag #7X8ADQ1LJKO

Lesen Sie Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport von CLAX Fachverlag für online ebookLehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport von CLAX Fachverlag 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 Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport von CLAX Fachverlag Bücher online zu lesen. Online Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport von CLAX Fachverlag ebook PDF herunterladenLehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport von CLAX Fachverlag DocLehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport von CLAX Fachverlag MobipocketLehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport von CLAX Fachverlag EPub