

F-AS-T FETTSTOFFWECHSEL

- 10 **Training: Verbrenne mehr Fett**
- 10 Die TRAIN-LOW-Strategie
- 11 **SPECIAL Trainingsvarianten im Fettstoffwechsel**
- 12 Hochintensives Intervalltraining (HIIT)
- 14 **Ernährung: Aktiviere deinen Fettstoffwechsel**
- 14 Kalorienaufteilung Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett
- 15 Kohlenhydratreduzierte Ernährung
- 16 Zucker
- 16 Obst
- 17 Salat und Gemüse
- 18 Kartoffeln
- 18 Reis
- 18 Getreide
- 19 Kohlenhydratreduzierte Ernährung umsetzen
- 19 Was tun, um den Einstieg in die TRAIN-LOW-Strategie zu erleichtern?
- 20 Problemstoffe im Getreide
- 22 Fettschlaue Ernährung
- 23 **SPECIAL Fünf Sportler-Mythen rund um das Thema Kohlenhydrate**
- 25 Gesättigte Fettsäuren
- 29 Hochwertige Eiweißversorgung
- 35 Mahlzeitenhäufigkeit
- 37 Die Dr. Feil Pyramide
- 37 **Nährstoffe: Nütze die Sonne für deinen Fettstoffwechsel**
- 38 **Trainingsversorgung: Fettstoffwechsel will keine Kohlenhydrate**
- 38 Versorgung vor dem Training
- 38 Versorgung während des Trainings
- 44 Trainingsversorgung in der Praxis
- 51 **Regeneration: Verlängere den Trainingsreiz**

F-AS-T ALLGEMEINE STABILITÄT

- 54 **Training: Muskelgruppen aktivieren, Verklebungen lösen**
- 54 Aufwärmen
- 54 Flexibilitäts-Training
- 55 Abwärmen
- 56 Funktionelles Training
- 57 **Ernährung: Iss dich stabil**
- 57 Entzündungssenkende Ernährung
- 59 **SPECIAL Die wichtigsten Sportler-Gewürze**
- 59 Ingwer
- 59 Chili
- 60 Kurkuma
- 61 Zimt
- 62 Pfeffer
- 63 Immunsystem
- 63 Darmgesundheit
- 66 Eisenmangel verhindern und überwinden
- 69 **Nährstoffe: So sorgst du für stabiles Bindegewebe und starke Knochen**
- 69 Pflanzliche Kieselsäure
- 70 Vitamin D
- 73 Vitamin K2
- 73 Verletzungen schneller überwinden mit den richtigen Nährstoffen
- 78 **Trainingsversorgung: So schützt du deinen Körper bei Belastung**
- 78 Was muss ein hochwertiges Sportgetränk enthalten?
- 79 Was müssen hochwertige Energie-Gels enthalten?
- 80 **Regeneration: Mach deine Leistungsentwicklung planbar**
- 80 Hormonelle Regeneration
- 84 Strukturelle Regeneration
- 87 Mitochondriale Regeneration
- 88 Regeneration bei verschiedenen sportlichen Belastungen: Wann brauche ich was?

F-AS-T TOP-LEISTUNG IM WETTKAMPF

- 94 **Training: Tapering vor dem Wettkampf**
- 95 **Ernährung: Speicher füllen mit COMPETE-HIGH**
- 95 Noch 7 Tage
- 96 Noch 3 Tage
- 96 Noch 1 Tag
- 97 Der Wettkampftag
- 99 **Nährstoffe: Mit Chili, Ingwer und Rhodiola zur Bestzeit**
- 100 **Wettkampfversorgung: Mit der richtigen Strategie zum Ziel**
- 100 Noch 10 Minuten
- 100 Im Wettkampf selbst
- 102 **SPECIAL**
Trinken im Wettkampf
- 104 Versorgungsstrategien im Überblick
- 110 **Regeneration: So erholst du dich am schnellsten**
- 110 Strategie für Etappenrennen oder mehrere Wettkämpfe hintereinander

UMSETZUNG DER F-AS-T FORMEL

- 112 Die F-AS-T-Formel im Überblick
- 116 **SPECIAL**
Erfolgreich mit der F-AS-T-Formel

DIE F-AS-T FORMEL IN DER PRAXIS

- 122 Die besten Ernährungsrezepte
- 130 Die besten Aufwärm- und Flexibilitätsübungen
- 137 Die top-funktionellen Übungen für den Ausdauersportler
- 142 **Abwärmen: Ausrollen mit der Schaumstoff-Rolle**
- 150 Übungen für die Fußstabilisation
- 153 **SPECIAL** 5-Minuten-Fußmassage – so geht's

SPORTLER- NÄHRSTOFFLEXIKON

- 156 Ackerschachtelhalm
- 158 Arginin
- 159 BCAA (Leuzin, Isoleuzin, Valin)
- 160 Beta-Alanin
- 161 Bor
- 163 Carnitin
- 164 Cholin
- 165 Chrom
- 166 Glucosamin und Chondroitin
- 167 Glutamin
- 168 Kollagen-Hydrolysat
- 169 Kreatin
- 171 Lysin
- 173 Magnesium
- 174 Molkenprotein
- 174 Probiotische Bakterien
- 176 Rhodiola
- 177 Selen
- 178 Vitamin D3
- 179 Vitamin B6
- 180 Vitamin K2 (Menaquinon)
- 181 Zink
- 182 Die F-AS-T-Formel-Literatur: Der aktuellste Wissensstand der Sporternährung
- 194 Sachverzeichnis