

INHALT

Vorwort

- ▶ Immer auf der Suche nach Verbesserungen 6
-

Iss wie ein Sportler 8

- ▶ Hole das Optimum aus dir heraus! 8
 - ▶ Welcher Sportler passt am besten zu mir? 12
-

Die Basis: Das Fundament für Leistung und Gesundheit 17

- ▶ Ausreichend Nahrung ist essenziell..... 18
 - ▶ Grundnahrungsmittel für eine gute sportliche Leistung und Regeneration.. 28
 - ▶ Die verschiedenen Brennstoffe für den Körper 29
 - ▶ Der Eiweißbedarf 36
 - ▶ **Inspiration: Fünf Vorschläge für ein eiweißreiches Frühstück** 42
 - ▶ Der Körper kommt nicht lange ohne Flüssigkeit aus..... 49
 - ▶ **Inspiration: Vier gesunde Getränke für Sportler**..... 52
-

Sportspezifische Ernährung: Wie lässt sich die Leistung mit sportspezifischer Nahrung optimieren? 55

- ▶ Für sportliche Aktivitäten braucht man die richtige Nahrung..... 56
- ▶ Essen vor dem Sport 56
- ▶ **Inspiration: Kohlenhydratreiche Frühstücksrezepte** 61
- ▶ **Inspiration: Cloudies** 72
- ▶ **Inspiration: Kohlenhydratreiche Lunchrezepte** 75
- ▶ Trinken vor dem Sport..... 83
- ▶ Nahrungsaufnahme beim Sport..... 86
- ▶ **Inspiration: Kohlenhydratreiche Snacks** 90
- ▶ Trinken beim Sport 96
- ▶ **Inspiration: Ein selbst gemachtes Sportgetränk** 101
- ▶ Essen und Trinken nach dem Sport..... 105
- ▶ **Inspiration: Regenerationsnahrung** 106
- ▶ **Inspiration: Selbst gemachter Kakao** 115
- ▶ **Inspiration: Kohlenhydratreiche Abendmahlzeiten** 118

Nahrungsergänzungsmittel:

Die Spitze für Spitzenleistungen	127
▶ Nahrungsergänzungsmittel für die letzten paar Prozent.....	128
▶ Nahrungsergänzungsmittel, deren Wirksamkeit bewiesen ist	135
▶ Nahrungsergänzungsmittel bei Mangelerscheinungen.....	135
▶ Inspiration: Mehr Eisen	138
▶ Leistungsfördernde Nahrungsergänzungsmittel	142
▶ Inspiration: Mix dir deinen eigenen Rote-Bete-Saft	143

Sporternährung ist Maßarbeit	149
▶ Abnehmen oder zunehmen: Fange rechtzeitig damit an.....	150
▶ Gestörtes Essverhalten	155
▶ Höhe, Hitze und Kälte	157
▶ Ernährung auf Reisen	161
▶ Ernährung bei Verletzungen	162
▶ Der vegetarische oder vegane Sportler	164
▶ Inspiration: Vegetarische Sportlermahlzeiten	167
▶ Wenn sich der Darm plötzlich meldet	172
▶ Inspiration: On the Go!	175

Wie ernähren sich unsere Sportler?	177
--	-----

Nachwort: Schreiben wie ein Sportler	188
--	-----

Über die Autoren	189
------------------------	-----

Rezeptverzeichnis	190
-------------------------	-----

Literaturverzeichnis:

http://download.m-m-sports.com/extras/eat-like-an-athlete/literaturliste.pdf	191
---	-----

Bildnachweis	192
--------------------	-----