

Ratgeber für die Sportpraxis

Michael Hamm

„FITNESS ERNÄHRUNG

Rowohlt

**ro
sro**
H lü

Inhalt

Einführung 9

Wie die Ernährung, so die Leistung 9

Wie die Leistung, so die Ernährung 16

Was man über Fitnessernährung wissen sollte 25

Kohlenhydrate und Fette —
Energie für die Muskulatur 25

Proteine — vom Körperbaustein
zum « magischen Supernährstoff» 41

Vitamine — Zündstoffe für die Leistung
und Gesundheitsschutz 46

Mineralstoffe (Elektrolyte) —
vom Katalysator bis zum Körperbaustein 56

Wasser — wichtigstes Kühl- und
Transportmittel bei Höchstleistungen 61