

796 07 16

Dr. Wolfgang Feil · Dr. Thomas Wessinghage

# ERNÄHRUNG UND TRAINING FÜRS LEBEN

**20** Bausteine für Ihre Fitness



796.039

**So essen Sie sich fit 7**

<b>Baustein 1</b>	Kohlenhydratbewusste Ernährung	7
<b>Baustein 2</b>	Fettbewusste Ernährung	21
<b>Baustein 3</b>	Hochwertige Eiweißversorgung	27
<b>Baustein 4</b>	Mineralreiche Ernährung	33
<b>Baustein 5</b>	Obst, Gemüse und Salat	45

**So werden Sie körperlich fit 51**

<b>Baustein 6</b>	Aktivität und Schonung	51
<b>Baustein 7</b>	Lebenselixier Ausdauer	61
<b>Baustein 8</b>	Ohne Kraft kein Preis	69
<b>Baustein 9</b>	Beweglichkeit – das unentwegte Rückzugsgefecht	75

**Power-Versorgung am Wettkampftag 81**

<b>Baustein 10</b>	Frühstücksstrategien am Wettkampf-Tag	81
<b>Baustein 11</b>	Kohlenhydratversorgung während der Belastung	85
<b>Baustein 12</b>	Trinken im Sport – rechtzeitig, schnell und effektiv muss es gehen	89
<b>Baustein 13</b>	Sportliche Belastungen benötigen Aminosäuren	101

**Starke Sehnen und Bänder 105**

<b>Baustein 14</b>	Bindegewebe benötigt spezielle Nährstoffe	105
--------------------	---	-----

---

**Bessere Erholung = bessere Leistung** 115

- Baustein 15** Schnellere Erholung durch intelligentes Essen und Trinken nach dem Sport 115
- Baustein 16** Schnellere Erholung durch intelligente Trainingssteuerung 121
- 

**Das starke Immunsystem** 127

- Baustein 17** Natürliche Immunstabilisierung durch gezielte Nährstoffe und Maßnahmen für Ihr Immunsystem 127
- Baustein 18** Bedeutung der Bewegung für das Immunsystem 137
- 

**Knochengesunde Ernährung** 143

- Baustein 19** Ernährung für starke Knochen – damit Sie allen Belastungen standhalten 153
- Baustein 20** Der Knochen braucht Bewegung – Osteoporose-Gymnastik 161
- 

**Rezepte** 167

- Zackig zubereitet – mehr Zeit und Energie für lustvolles Training 167
- Energie aus dem Suppentopf 169
- Carboloading aus der Pfanne 171
- Blechkartoffeln (mit Kräuterquark, Ei und Salat) 173