

Dr. Wolfgang Feil
Sonja Oberem
Andrea Reichenauer-Feil

Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport

- Mehr Muskeln, weniger Fett
- Nie wieder Schwachstellen an Sehnen, Muskeln und Gelenken
- Für mehr Spaß und Erfolg



Inhalt

Einführung

- Sport: Der Anfang ist gemacht 10
- Die Abwechslung macht's 12
 - Ist Ihr Training zu monoton geworden? 13
 - Gewohnheiten ändern 13
 - Haben Sie einen eigenen Trainingsplan? 17
 - Stimmt Ihr Ziel noch? 17
 - Verbünden Sie sich mit Ihrem inneren Schweinehund 19

Laufend abnehmen

- Laufen, Essen und Abnehmen 22
 - Hauptmahlzeiten, Zwischenmahlzeiten und Gelüste 22
 - Depots für alle Fälle 23
 - „Kleinvieh“ macht auch fett 24
 - So nehmen Sie erfolgreich ab 24
- Der leichte Weg zum Wohlfühlgewicht 28
 - Stoffwechselaktivierung durch Bewegung 28
 - Stoffwechselaktivierung durch Muskelkräftigung 31
 - Stoffwechselaktivierung durch Vitalstoffe 32
 - Das Wichtigste zum Schluss 34
- Laufend abnehmen 37
 - Vier-Wochen-Plan „laufend abnehmen“ 37
- Anmerkungen zum Vier-Wochen-Plan 39

Stoffwechsel optimieren

- Die Basis schaffen 42
- Mehr Energie durch besseren Stoffwechsel 42
 - Was bedeutet Stoffwechsel? 42
- Es läuft rund 49
- Freude für die Hormone 50
 - Mehr Östrogen – mehr Spannkraft 50



Vom Hobbyläufer zum Wettkampfteilnehmer



Ausdauersport treiben und gleichzeitig das Wunschgewicht erreichen



Energie gewinnen durch verbesserten Stoffwechsel

– Mehr Testosteron – weniger Fett im Körper	50
– Bessere Ausstrahlung – gesunder Teint	51
– Mehr Adrenalin – mehr Spaß im Leben	51
– Mehr ACTH – mehr Kreativität	51
– Weniger Insulin – höhere Fettverbrennung	55
– Starkes Immunsystem die – Abwehr steht	55
■ Alles straffer und stabiler	56
– Belastbares Bindegewebe – use it or loose it	56
– Osteoporose-Schutz: stabile Knochen	56



Durch optimale Ernährung die Leistung steigern

Gezielt ernähren

■ Wie stelle ich meinen Körper auf Leistung um?	60
■ Vom Anfänger zum ambitionierten Läufer	60
– Wichtiges zum Trainingsumfang	64
– Trainingsvorschlag für den ersten 10-Kilometer-Lauf	65
– Trainingsvorschlag für den ersten Halbmarathon	67
– Wichtiges zur Trainingsintensität	69
■ Regeneration – vom Zufall zur Planung	73
– Wie können Sie sich gezielt erholen?	74
■ Basisernährung – die Zauberformel	75
– Die Energiebasis verbreitern	75
– Intelligent kombinieren – biologische Eiweißwertigkeit	78
– Super-Carboloadung – Energie für den Tag	80
– Mehr Sauerstoff – mehr Vitalität durch eine eisenreiche Ernährung	89
■ Leistungsernährung und gezielte Nahrungsergänzung	92
– Schnelle Erholung und hohe Leistungsfähigkeit durch Magnesium	92
– Schnelle Erholung und hohe Leistungsfähigkeit durch Kalium	96
– Schnelle Erholung und hohe Leistungsfähigkeit durch regenerationsfördernde Aminosäuren	97

