

Fit ein Leben lang

Ralf Meier

DIE LAUFKÜCHE

Ernährungstipps mit Rezepten



Bibliothek Sportkommission
der Fürstlichen Regierung

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Die bioaktive Ernährung für Läufer ab 50 **8**

Effektives Laufen fängt bei der richtigen Ernährung an	10
Keine Crash-Diäten	11
„Der Mensch ist, was er isst“	12
Die Besonderheiten des Alters	13
Aus deutschen Landen	14
Wichtiger Gesundheitsschutz	16
Die Kraft aus der Pflanze	18
Effektive Radikalfänger	19
<i>IM Focus</i>	22

Kohlenhydrate: das Muskelbenzin **24**

Der wichtigste Energielieferant für Läufer jeden Alters	26
Zucker hat viele Gesichter	27
Die Auswahl ist entscheidend	28
Wenn die Hormone verrückt spielen	30
Kohlenhydrate im Wandel der Zeiten	33
Der glykämische Index	35
Hafer für die Leistung	38
<i>IM Focus</i>	40

Eiweiß für vitale Zellen **42**

Der Stoff, aus dem die Körperzellen sind	44
Der Alleskönner	46
Wie viel Protein braucht der Läufer	48
Ohne Tief über den Tag	51
Dem Alter ein Schnippchen schlagen	52
Wertigkeit proteinreicher Nahrung	54
Ran an den Speck	56
<i>IM Focus</i>	58

Anti-Aging-Nährstoffe **60**

Vitalitätssteigerung durch eine gesunde Ernährung	62
Bewegung statt Pillen	64
Mit Schwung altern	65

Hilfe aus der Natur	67
Potente Knöllchen	68
Wenn die Natur nicht reicht	70
<i>IM FOCUS</i>	74

Trinken: 2 Liter sind Pflicht **76**

Die Bedeutung des Wassers in unserem Körper	78
Warum so viel Flüssigkeit?	80
Setzen Sie die Zellen unter Wasser	83
Der Griff zur Flasche	85
Nicht Wasser allein	88
<i>IM FOCUS</i>	90

Warum zu viele Kalorien alt machen **92**

Länger leben dank einer kalorienreduzierten Ernährung	94
Wundersames Mäuseleben	96
Kalorienreduktionsdiät	99
Schmalhans als Küchenmeister	101
„Calorie Restriction“ in der Praxis	103
Kurzfristige Erfolge	106
<i>IM FOCUS</i>	108

Rezepte für die Ausdauer **110**

Von der trockenen Theorie zur schmackhaften Praxis	112
Leistung geht durch den Magen	114
Hauptgerichte	115
Leichtes für abends	121
<i>IM FOCUS</i>	124

Anhang **126**

Literatur **127**

Bildnachweis **128**