

Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer

Univ.-Prof. Dr. Paul Haber

# ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

**Das optimale Fitness-Duo**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7	Mehrbedarf bei Bewegung und Training.....	33
Gesundheit.....	8	Abnehmen.....	34
Abbau und Aufbau.....	9	Der Nährstoffbedarf.....	49
Umsätze, Bilanzen.....	10	Eiweiß.....	49
Die körperlichen Voraussetzungen für Gesundheit und Fitness.....	11	Fette und Öle.....	63
Die 8 wichtigsten Altersfaktoren.....	11	Kohlenhydrate: Obst und Gemüse, Getreide.....	69
So beeinflussen Sie Ihr biologisches Alter.....	22	Getränke.....	88
Ernährung.....	23	Vitamine und Mineralstoffe.....	93
Bewegung und Training.....	23	Richtiges Timing.....	99
Stimmung und geistige Fitness.....	26	Gesundheitsorientiertes Training.....	102
Ernährung.....	27	Was ist „gesundheitsorientiertes Training“.....	103
Wer ist schon normal?.....	27	Training.....	104
Gibt es eine natürliche Ernährung?.....	28	Was wird trainiert?.....	104
Gibt es ein natürliches Maß an Bewegung?.....	29	Spezielle Ernährungstipps rund ums Training.....	112
Der „westliche“ Lebensstil.....	30	Fitness-Check.....	117
Gesunde Ernährung leicht gemacht.....	32	Rezepte.....	120
Energiebedarf.....	33	Literaturtipps.....	168
Normaler Bedarf.....	33		