

INHALT

Vorwort	1
1. Optimale Regeneration	3
1.1 Leistungsbeeinflussende Faktoren.....	3
1.2 Superkompensation: Grundlage für den Fortschritt?	7
1.3 Übertraining	11
1.3.1 Fazit	13
1.4 Einzelfaktoren der Erholung	15
1.5 Beeinflussung der Regeneration	16
1.5.1 Fazit	20
2. Ernährungsprinzipien im Sport	23
2.1 Grundlagen	23
2.2 Die Mahlzeiten rund um das Training	28
2.2.1 Ausgleich des Flüssigkeitsdefizites	31
2.2.2 Auffüllen der Glykogenspeicher	32
2.3 Die letzte Mahlzeit des Tages	39
2.3.1 Fazit	46
2.4 Die Proteinzufuhr	46
2.4.1 Fazit	55
2.5 Grundlagen des Energiestoffwechsels	55

3.	Strategien für den Muskelaufbau	69
3.1	Mehr Kalorien, aber wie?	69
3.2	Masseaufbau im Bodybuilding	73
3.2.1	Ernährungsstrategien zur Optimierung des Muskelaufbaus	75
3.2.2	Fazit	76
3.3	Die traditionelle Aufbaukost: Viel Eiweiß und Kohlenhydrate, wenig Fett	77
3.4	Kohlenhydratreiche Kostformen mit erhöhtem Fettanteil	83
3.5	Die Anabole Diät	88
3.6	Zick-Zack-Diät: Die neue Variante	97
3.7	Fazit	103
4.	Strategien für den Fettabbau	107
4.1	Übergewicht	107
4.2	Prinzipien der Reduktionsphase im Bodybuilding	113
4.3	Einflussfaktoren der Fettverbrennung	114
4.3.1	Kraft- und Ausdauertraining für den Fettabbau?	116
4.3.2	Dauer und Häufigkeit des Ausdauertrainings	122
4.3.3	Der Schlaf als Fettverbrenner	126
4.3.4	Mahlzeitenfrequenz	126
4.3.5	Supplements	127
4.3.6	Fazit	127
4.4	Wie fängt man an?	128
4.4.1	Fazit	130
4.5	Diätformen: Von VLCD bis Außenseiterdiät	131
4.5.1	Kohlenhydratreiche oder fettreiche Diäten?	133
4.5.2	Streng fettarme Wettkampfdiäten	136

4.5.3	Ketogene Diäten und modifizierte Varianten	143
4.5.4	Zyklische Diätformen zur Körperfettreduktion	146
4.5.5	Fazit	154
4.6	Wettkampfvorbereitung	155
4.6.1	Die letzten vier Wochen	155
4.6.2	14-7 Tage vor dem Wettkampf	156
4.6.3	7 Tage vor dem Wettkampf	156
4.6.4	Die Manipulation des Wasserhaushaltes	158
4.6.5	Fazit	167
4.7	Ein Ausflug in die Psychologie des Essens	168
4.7.1	Fazit	171
 5.	 Fortschrittskontrolle	 175
5.1	Trainings- und Ernährungstagebuch	175
5.2	Training	177
5.3	Gewicht und Taille	178
5.4	Ernährung	180
5.5	Erholung	182