

<b>Einführung</b>	<b>8</b>	
<b>ERNÄHRUNG</b>		
<b>1 BESSER ERNÄHREN FÜR OPTIMALE LEISTUNG</b>		
Gesunde Lebensweise und Optimierungsphasen	13	
	15	
<b>2 ERNÄHRUNGSANPASSUNG FÜR ATHLETEN</b>		
Makronährstoffe + Mikronährstoffe	23	
Nahrungsergänzungsmittel	25	
Blutzucker	37	
	42	
<b>3 ESSEN FÜR ATHLETEN</b>		
Die Energieversorgungs-Fenster	51	
Regenerationsmahlzeiten	52	
Körperzusammensetzung und Periodisierung von Ernährung	61	
Schnelle Regeneration zwischen Wettkämpfen	64	
Energieversorgung am Wettkampftag und beim Rennen	70	
	71	
<b>4 STRESS, DIE ATHLETISCHEN TRIADEN UND GESUNDE VERDAUUNG</b>		
Stress und die »Triade der sporttreibenden Frau«	81	
Die Ausdauerathleten-Triade	82	
Belastung und gesunde Verdauung	85	
	88	
<b>REZEPTE</b>		
<b>FRÜHSTÜCK</b>		
SÄFTE UND SMOOTHIES	97	
Natürliche Trainingsernährung	111	
	118	
<b>MITTAGESSEN</b>		
<b>SNACKS</b>		
<b>ABENDESSEN</b>		
<b>BEILAGEN</b>		
<b>DESSERTS</b>		
<i>Dank</i>	125	
<i>Register</i>	143	
	159	
	197	
	211	
	218	
	219	