

INHALT

Einleitung	6
1. Gewicht, Körperfett und Ausdauerleistung	10
2. Wie Sie Ihr optimales Wettkampfgewicht bestimmen	18
3. Das Aufzeichnen und Verfolgen Ihrer Fortschritte	32
4. Jahreszeitenabhängige Faktoren	41
5. Sportartspezifische Erwägungen beim optimalen Leistungsgewicht	52
6. Leitfaden für Anfänger	61
7. Wie Sie Ihre Ernährungsqualität verbessern	68
8. Das Ausbalancieren Ihrer Energiequellen	83
9. Das richtige Timing bei der Nährstoffaufnahme	99
10. Wie zügle ich meinen Appetit?	114
11. Trainieren für das optimale Wettkampfgewicht	129
12. Die Rolle der Nahrungsergänzungsmittel	145
Anhang:	
Übungen für alle Ausdauerathleten	156
Quellen	176
Stichwortregister	184