

# INHALT

<b>Vorwort von Brendan Brazier .....</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort von Daniel Roth &amp; Katrin Schäfer (<a href="http://www.bevegt.de">www.bevegt.de</a>) .....</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>10</b>
<i>Wie ich mich für den Boston-Marathon qualifizierte, nach dem ich erst seit sechs Monaten Vegetarier war; mit pflanzlicher Ernährung zu einem erfolgreicheren Ich; wie du dieses Buch verwendest</i>	
<b>Teil 1: Pflanzliche Ernährung für Sportler*innen .....</b>	<b>18</b>
<b>KAPITEL 1: Philosophie von Lebensmitteln und Ernährung .....</b>	<b>19</b>
<i>(Wann wurde Essen eigentlich so kompliziert?)</i>	
<i>Was läuft schief bei der modernen Ernährungsweise und was können wir dagegen tun</i>	
<b>KAPITEL 2: Erste Schritte: Umstellung auf gesunde, pflanzenbasierte .....</b>	<b>36</b>
<i>Essgewohnheiten</i>	
<i>Wie wir das Werkzeug der Gewohnheit nutzen können, um uns dauerhaft gesund zu ernähren; ein einfacher Ansatz wie wir richtig essen, ohne Kalorien zu zählen oder anderen komplizierten Regeln folgen zu müssen</i>	
<b>KAPITEL 3: Pflanzliche Ernährung im Sport: ein ausführlicher Ratgeber .....</b>	<b>63</b>
<i>Richtlinien für eine gesunde Ernährung als Basis für einen aktiven Lebenswandel</i>	
<b>KAPITEL 4: In der Küche: Koch-Grundkenntnisse, um (sich) Zeit, Energie und .....</b>	<b>88</b>
<i>Peinlichkeiten zu (er)sparen</i>	
<i>Gesunde und pflanzliche Ernährung beginnt in der eigenen Küche – ein schneller Einstieg in das Kochen von simplen und leckeren Mahlzeiten</i>	
<b>KAPITEL 5: Pflanzliche Kraft - Rezepte für Sportler*innen (und Ihre Liebsten!) .....</b>	<b>93</b>
<i>57 Rezepte für das Frühstück, Mittag- und Abendessen, Desserts, Snacks und Sport</i>	
<b>Fotos zu den Gerichten .....</b>	<b>121</b>

<b>Teil 2: Laufen mit Pflanzenkraft .....</b>	<b>168</b>
<b>KAPITEL 6: Lerne Laufen lieben .....</b>	<b>169</b>
<i>Die Gründe warum Laufen eine der besten Sportarten ist, um in Form zu kommen und ein Leben lang dabei zu bleiben; Wie du dir ein Ziel setzt um motiviert zu bleiben.</i>	
<b>KAPITEL 7: So machst du Laufen zu deiner Gewohnheit .....</b>	<b>182</b>
<i>Wie macht man Laufen zur Gewohnheit; Tipps für effizientes und verletzungsfreies Training</i>	
<b>KAPITEL 8: Auf zum nächsten Level: fortgeschrittene Trainingsmethoden .....</b>	<b>205</b>
<i>Trainingstipps für anspruchsvolle Workouts und trainingsspezifische Ratschläge für die Ernährung</i>	
<b>KAPITEL 9: Training für deinen ersten (oder schnellsten) Lauf .....</b>	<b>225</b>
<i>Laufen macht erst richtig Spaß, wenn du dich für dein erstes Rennen angemeldet hast; Trainingspläne für 5 km- und 10 km-Läufe und die Halbmarathondistanz</i>	
<b>Ressourcen .....</b>	<b>251</b>
<b>Danksagungen .....</b>	<b>256</b>
<b>Über die Autoren .....</b>	<b>258</b>
<b>Register .....</b>	<b>259</b>