

INHALT

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

Teil 2: Laufen mit Pflanzenkraft 168

KAPITEL 6: Lerne Laufen lieben 169

*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.*

KAPITEL 7: So machst du Laufen zu deiner Gewohnheit 182

Wie macht man Laufen zur Gewohnheit; Tipps für effizientes und verletzungsfreies Training

KAPITEL 8: Auf zum nächsten Level: fortgeschrittene Trainingsmethoden 205

*Trainingstipps für anspruchsvolle Workouts und
trainingspezifische Ratschläge für die Ernährung*

KAPITEL 9: Training für deinen ersten (oder schnellsten) Lauf 225

*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*

Ressourcen 251

Danksagungen 256

Über die Autoren. 258

Register 259