

# **INHALT**

- 6** Vorwort
- 9** **Theorie**
- 10** Dein Energiebedarf
- 11** Die drei Makronährstoffe
- 12** Energieverbrauch durch Sport
- 14** Kohlenhydrate – der Brennstoff des Trainings
- 16** Die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit
- 18** Proteine – die Baustoffe des Lebens
- 20** Kraftsport und Proteinbedarf
- 23** Fett – die größte Energiereserve
- 26** So funktioniert die Energiegewinnung
- 30** Vor dem Sport
- 34** Während des Sports
- 36** Nach dem Sport
- 38** Trinken
- 40** Trainingsziel Körperfett reduzieren
- 43** Trainingsziel Muskelmasse aufbauen
- 46** Herausforderung vegetarische Ernährung
- 48** Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- 50** Der ideale Vorratsschrank
- 52** Das Baukasten-System der Mahlzeiten

<b>55</b>	<b>Rezepte</b>
<b>56</b>	Frühstück
<b>64</b>	Porträt Sonja von Opel, Ultraläuferin
<b>78</b>	Porträt Waheed Bhikh, American-Football-Spieler
<b>84</b>	Snacks
<b>90</b>	Porträt Elisabeth Kirchmair, Körpercoach
<b>106</b>	Mittagessen
<b>108</b>	Porträt Bart Creemers, Jiu-Jitsu-Europameister
<b>132</b>	Porträt Tim Böhme, Deutscher Meister Mountainbike-Marathon
<b>140</b>	Beilagen & Basics
<b>150</b>	Porträt Michaela Weller, Yoga-Lehrerin
<b>160</b>	Abendessen
<b>164</b>	Porträt Yves Kindt, Kraftsportler
<b>178</b>	Porträt Valentin & Renata Lusin, Vize-Weltmeister Show-Dance
<b>194</b>	Süßes
<b>196</b>	Porträt Gero Sieberger, Triathlet
<b>222</b>	Getränke
<b>236</b>	Quellen
<b>238</b>	Danke & Vitae