

(Free download) Meine perfekte Triathlonernahrung: Mit dem Baukastensystem zum individuellen Ernhrungskzept

Meine perfekte Triathlonernahrung: Mit dem Baukastensystem zum individuellen Ernhrungskzept

Von Caroline Cornfine
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF

Caroline Cornfine

MEINE PERFEKTE TRIATHLONERNÄHRUNG



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #147335 in BcherMarke: SpomedisVerffentlicht am: 2015-10-01Abmessungen: 9.09 x .67b x 7.52l, Einband: Taschenbuch200 Seiten | File size: 34.Mb

Von Caroline Cornfine : Meine perfekte Triathlonernahrung: Mit dem Baukastensystem zum individuellen Ernhrungskzept before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Meine perfekte Triathlonernahrung: Mit dem Baukastensystem zum individuellen Ernhrungskzept:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlenswert, sehr schn geschriebenVon KundeSehr schn geschrieben, auch fr Athleten anderer Ausdauersportarten (Rad, Marathon, Open Water Swim, etc) geeignet, fr den interessierten Laien (auch auerhalb des Sports). Es gab fr mich nur wenige und unwichtige "Kritikpunkte". Schn geschrieben, leicht verstndlich. Toll ist, dass auf verschiedene Ernhrungstypen und Menschen mit Stoffwechselerkrankungen (z.b. Zliakie, Laktoseinteoleranz) eingegangen wird. Diese Kapitel bzw. Rezeptideen knnten vll noch etwas ergnzt werden.Ein gute Werk zur Einfhrung und bersicht, tole Rezeptideen, vor allem die selbstgemachte Sport- und Wettkampfernahrung2 von 2 Kunden fanden

die folgende Rezension hilfreich. Super Buch Von AkashaIch kann dieses Buch nur empfehlen. Es ist wirklich einfach geschrieben, so dass es jeder verstehen kann. Würde es jedem weiterempfehlen! 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr umfassend Von Anna Wagner.. und sehr genau! Man weiß wirklich worauf man bei der Ernährung achten muss und sieht gewisse Fette und der gleichen ganz anders

ProduktbeschreibungMit dem Baukastensystem zum individuellen Ernährungskonzept
Broschiertes BuchErnährung ist neben Schwimmen, Radfahren und Laufen eine weitere Disziplin im Triathlon - denn nur wer seinen Körper gut verpflegt, kann ihm auch viel abverlangen. Doch was bedeutet das in der Praxis? Jeder Athlet ist und isst anders und stellt somit unterschiedliche Anforderungen an seine Ernährung in Trainingsalltag und Wettkampf. Wie ernähren sich vegane Sportler ausgewogen? Funktioniert Triathlon auch mit Ernährungskonzepten wie Low Carb oder Low Fat? Und was kann man bei Magen-Darm-Problemen im Rennen tun? Mit diesem umfassenden Guide können sich Triathleten aller Leistungsstufen ein individuelles Ernährungskonzept zusammenstellen, ohne gleich einen Ernährungscoach anheuern zu müssen. Zahlreiche Rezepte für verschiedene Ernährungsphilosophien, praxisorientierte Tipps und Notfallpläne für den Wettkampf sorgen dafür, dass jeder Athlet Lösungen für seine individuellen Bedürfnisse findet. Mit diesem Buch können Einsteiger und ambitionierte Triathleten ihre Leistungsfähigkeit in Training und Rennen steigern!

KurzbeschreibungErnährung ist neben Schwimmen, Radfahren und Laufen eine weitere Disziplin im Triathlon denn nur wer seinen Körper gut verpflegt, kann ihm auch viel abverlangen. Doch was bedeutet das in der Praxis? Jeder Athlet ist und isst anders und stellt somit unterschiedliche Anforderungen an seine Ernährung in Trainingsalltag und Wettkampf. Wie ernähren sich vegane Sportler ausgewogen? Funktioniert Triathlon auch mit Ernährungskonzepten wie Low Carb oder Low Fat? Und was kann man bei Magen-Darm-Problemen im Rennen tun? Mit diesem umfassenden Guide können sich Triathleten aller Leistungsstufen ein individuelles Ernährungskonzept zusammenstellen, ohne gleich einen Ernährungscoach anheuern zu müssen. Zahlreiche Rezepte für verschiedene Ernährungsphilosophien, praxisorientierte Tipps und Notfallpläne für den Wettkampf sorgen dafür, dass jeder Athlet Lösungen für seine individuellen Bedürfnisse findet. Mit diesem Buch können Einsteiger und ambitionierte Triathleten ihre Leistungsfähigkeit in Training und Rennen steigern!
über den Autor und weitere MitwirkendeCaroline Cornfine schloss ihr Studium der Ernährungswissenschaften an der Technischen Universität in München mit dem Master of Science ab und arbeitete für einige Monate an einem Forschungsprojekt am Sanford-Burnham Medical Research Institute im kalifornischen San Diego. Heute ist sie hauptberuflich als Redakteurin und Autorin tätig. In ihrer Freizeit tauscht sie den Schreibtisch am liebsten gegen Triathlonrad und Laufschuhe. Seit 2012 ist die Erdingerin überwiegend auf der Langdistanz unterwegs, gibt nebenbei Indoor-Cycling-Kurse und wertet ihre sportliche Karriere mit dem einen oder anderen (Ultra-) Marathon.