

Sport und Ernährung

Wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis

Tipps und Empfehlungen für die richtige Ernährung für Sportler Der Faktor Ernährung beeinflusst die sportlichen Leistungen enorm. In diesem Buch erfahren Sie alles zur optimalen Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitszufuhr – wissenschaftlich fundiert und sofort praktisch umsetzbar: - spezifische Anforderungen an die Ernährung in Training und Wettkampf - Energiegewinnung unter verschiedenen Belastungszeiten - schnelle und langsame Energiequellen - Flüssigkeitshaushalt im Sport - Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente - leistungssteigernde Substanzen - umfassende Tabellen für Nahrungsergänzungsmittel Das ist neu: Sporternährung für Kinder und Jugendliche, Intervallfasten, Low Carb und Ernährung beim Triathlon sowie ein erweitertes Kapitel zum Fettstoffwechseltraining. Jederzeit zugreifen: Der Inhalt des Buches steht Ihnen ohne weitere Kosten digital in der Wissensplattform eRef zur Verfügung (Zugangscodes im Buch). Mit der kostenlosen eRef App haben Sie zahlreiche Inhalte auch offline immer griffbereit.

Cover

51,00 €
47,67 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktag*

Artikelnummer: 9783132429178
Medium: Buch
ISBN: 978-3-13-242917-8
Verlag: Georg Thieme Verlag
Erscheinungstermin: 09.03.2022
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 5. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2022
Produktform: Medienkombination
Gewicht: 595 g
Seiten: 280
Format (B x H): 172 x 241 mm

