



## **Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport

*Loren Cordain, Joe Friel*

**Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport** Loren Cordain, Joe Friel

 [Download Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausd ...pdf](#)

 [Online lesen Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Au ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport Loren Cordain, Joe Friel

---

250 Seiten

### Kurzbeschreibung

Material- und Trainingswissenschaften haben in jüngster Zeit enorme Fortschritte gemacht und im Sport erhebliche Leistungssteigerungen ermöglicht. Unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten hingegen sind immer mehr geprägt von Zeitmangel und Fertignahrung – was unserer sportlichen Leistungsfähigkeit ganz und gar nicht gut tut. Durch Fast-Food, Pasta-Parties, Eiweißpulver und allerlei andere neuzeitliche Modeerscheinungen ist unsere Ernährung innerhalb der letzten Jahrzehnte immer einseitiger geworden. Und sie weicht massiv von der genetischen Veranlagung ab, die der Mensch im Laufe seiner Jahrmillionen langen Evolution manifestiert hat! Die Wahl der leistungsförderndsten Nahrung ist für ambitionierte Sportler mittlerweile eine eigene Disziplin – und die will gelernt sein! Loren Cordain und Joe Friel haben das Prinzip der Steinzeiterernährung für den modernen Ausdauersportler optimiert.

„Beim Race Across America – dem härtesten Ausdauerrennen der Welt – habe ich mich mit Erfolg an die hier vorgestellten Prinzipien gehalten und kann das Buch daher uneingeschänkt empfehlen.“ Dr. Michael Nehls, Autor von „Herausforderung Race Across America“ Klappentext

Sportler haben nicht nur einen erhöhten Bedarf an Kalorien, sondern auch an Spurenelementen, Mineral- und Ballaststoffen. Kohlenhydrate gelten seit Jahren als die wichtigste Energiequelle, vor allem im Ausdauersport. Und so essen die meisten Triathleten zu jeder Mahlzeit Kohlenhydrate: morgens Müsli oder Brot mit Marmelade, mittags Pasta, Kartoffeln oder Reis und abends vermutlich ebenfalls wieder Brot. Dazwischen noch ein paar Müsliriegel und Energiedrinks. Doch das entspricht ganz und gar nicht dem aktuellen Wissensstand! Loren Cordain und Joe Friel haben das Prinzip der Steinzeiterernährung für den modernen Ausdauersportler optimiert: Dabei steht auch der ZEITPUNKT der Nahrungsaufnahme im Vordergrund. So macht es beispielsweise einen großen Unterschied, ob man eine Portion Nudeln kurz vor oder nach dem Sport beziehungsweise in der mittel- bis längerfristigen Regenerationsphase zu sich nimmt! Gerade für Triathleten sind Fett und Eiweiß extrem wichtig, und zwar aus den richtigen Nahrungsmitteln und zur richtigen Tageszeit. Buchrückseite

„Man ist, was man isst!“ Die Zeiten ändern sich: Material- und Trainingswissenschaften haben in jüngster Zeit enorme Fortschritte gemacht und im Sport erhebliche Leistungssteigerungen ermöglicht. Unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten hingegen sind immer mehr geprägt von Zeitmangel und Fertignahrung – was unserer sportlichen Leistungsfähigkeit ganz und gar nicht gut tut. Durch Fast-Food, Pasta-Parties, Eiweißpulver und allerlei andere neuzeitliche Modeerscheinungen ist unsere Ernährung innerhalb der letzten Jahrzehnte immer einseitiger geworden. Und sie weicht massiv von der genetischen Veranlagung ab, die der Mensch im Laufe seiner Jahrmillionen langen Evolution manifestiert hat! Die Wahl der leistungsförderndsten Nahrung ist für ambitionierte Sportler mittlerweile eine eigene Disziplin – und die will gelernt sein! · faszinierend und innovativ · umfassend und leicht verständlich · mit vielen Rezepten zum Nachkochen Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mit einer geringfügigen Änderung Ihres Speiseplans auch ohne Änderungen des Trainingsplans noch leistungsfähiger werden können.

Download and Read Online Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport Loren Cordain, Joe Friel #P50369OVEFG

Lesen Sie Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport von Loren Cordain, Joe Friel für online ebook Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport von Loren Cordain, Joe Friel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport von Loren Cordain, Joe Friel Bücher online zu lesen. Online Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport von Loren Cordain, Joe Friel ebook PDF herunterladen Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport von Loren Cordain, Joe Friel Doc Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport von Loren Cordain, Joe Friel Mobipocket Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport von Loren Cordain, Joe Friel EPub