Google Drive



Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition)

Peter Konopka

Download now

Click here if your download doesn"t start automatically

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition)

Peter Konopka

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) Peter Konopka
Die richtige Ernährung ist für jeden Sportler von großer Bedeutung: Sie gehört zu den entscheidenden Voraussetzungen für die Leistungsentwicklung und für die optimale Regeneration nach Belastungssituationen. Das Buch "Sporternährung" (BLV Buchverlag) von Dr. Peter Konopka wendet sich an Leistungssportler, Trainer, Sportstudenten und alle Aktiven. Es vermittelt die Prinzipien der Sporternährung - wissenschaftlich fundiert, mit vielen Beispielen aus der Praxis und gut nachvollziehbar.

Der Autor stellt die für Sportler wichtigen einzelnen Nährstoffe, ihre Energiefreisetzung und Bedeutung im Belastungsstoffwechsel vor. Außerdem beschäftigt er sich mit Themen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, die für den Flüssigkeitshaushalt des menschlichen Körpers und die Verdauung eine entscheidende Rolle spielen.

Die Ernährungsrichtlinien nach neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaft beziehen sich auf folgende Sportartengruppen: Ausdauersport und Ausdauersport mit hohem Krafteinsatz, Kampf- , Spiel- und Schnellkraftsport, Kraftsport sowie nicht klassifizierbare Sportarten wie Bogenschießen, Golfen, Reiten etc. Der Sportler erfährt präzise, wie er sich in der Trainingspraxis optimal ernährt: im täglichen Training, in der Vorwettkampfphase, am Wettkampftag und in der Zeit nach dem Wettkampf. Auch spezielle Fragen und Probleme werden behandelt: Freie Radikale, Antioxidantien und Sport, Gewichtsabnahme, Einsatz von Nährstoffkonzentraten, "Geheimrezepte" zur Leistungssteigerung und vieles mehr.

Dr. Peter Konopka war viele Jahre sportärztlicher Betreuer der Deutschen Radnationalmannschaft der Straßenradrennfahrer. Als Sportmediziner widmete er sich vor allem der Prävention - mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Entspannung. Er leitet seine eigene Yoga-Schule in Augsburg und gibt seine Erfahrungen in Vorträgen und Büchern weiter. Weitere Infos: www.konopka-dr.de

Download Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategie ...pdf

Read Online Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrateg ...pdf

Download and Read Free Online Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) Peter Konopka

---

From reader reviews:

Victor Willis:

Throughout other case, little persons like to read book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition). You can choose the best book if you appreciate reading a book. Provided that we know about how is important some sort of book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition). You can add understanding and of course you can around the world by way of a book. Absolutely right, because from book you can understand everything! From your country until finally foreign or abroad you will find yourself known. About simple thing until wonderful thing it is possible to know that. In this era, we can easily open a book or perhaps searching by internet unit. It is called e-book. You should use it when you feel bored stiff to go to the library. Let's learn.

Daryl Glover:

Now a day those who Living in the era exactly where everything reachable by connect with the internet and the resources in it can be true or not demand people to be aware of each data they get. How people have to be smart in having any information nowadays? Of course the reply is reading a book. Reading a book can help men and women out of this uncertainty Information specially this Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) book as this book offers you rich information and knowledge. Of course the info in this book hundred % guarantees there is no doubt in it you know.

Gene Taylor:

In this era globalization it is important to someone to obtain information. The information will make professionals understand the condition of the world. The health of the world makes the information quicker to share. You can find a lot of sources to get information example: internet, newspaper, book, and soon. You can view that now, a lot of publisher that print many kinds of book. The particular book that recommended for you is Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) this book consist a lot of the information in the condition of this world now. This kind of book was represented just how can the world has grown up. The vocabulary styles that writer value to explain it is easy to understand. The actual writer made some exploration when he makes this book. Here is why this book appropriate all of you.

Shannon Palmer:

Reading a guide make you to get more knowledge from the jawhorse. You can take knowledge and information from a book. Book is composed or printed or highlighted from each source this filled update of news. On this modern era like now, many ways to get information are available for anyone. From media social such as newspaper, magazines, science reserve, encyclopedia, reference book, story and comic. You can add your understanding by that book. Do you want to spend your spare time to spread out your book? Or just in search of the Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German

Edition) when you necessary it?

Download and Read Online Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) Peter Konopka #CYOI23JAMSE

Read Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka for online ebook

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka books to read online.

Online Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka ebook PDF download

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka Doc

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka Mobipocket

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka EPub