



Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition)

Peter Konopka

[Download now](#)

[Read Online](#) 

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 | Ernährungsstrategien | L ...pdf](#)

 [Read Online Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | ...pdf](#)

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

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

From reader reviews:

Arthur Walker:

Reading a book for being new life style in this calendar year; every people loves to go through a book. When you read a book you can get a wide range of benefit. When you read ebooks, you can improve your knowledge, since book has a lot of information on it. The information that you will get depend on what kinds of book that you have read. If you want to get information about your examine, you can read education books, but if you want to entertain yourself you can read a fiction books, this kind of us novel, comics, and also soon. The Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) will give you a new experience in reading a book.

Doyle Swoope:

Beside this particular Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) in your phone, it could possibly give you a way to get more close to the new knowledge or information. The information and the knowledge you may got here is fresh from your oven so don't always be worry if you feel like an aged people live in narrow small town. It is good thing to have Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) because this book offers to you personally readable information. Do you often have book but you would not get what it's exactly about. Oh come on, that wil happen if you have this within your hand. The Enjoyable arrangement here cannot be questionable, including treasuring beautiful island. Techniques you still want to miss the idea? Find this book and also read it from today!

Chester Brown:

That publication can make you to feel relax. This kind of book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) was colourful and of course has pictures around. As we know that book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) has many kinds or variety. Start from kids until adolescents. For example Naruto or Private eye Conan you can read and feel that you are the character on there. Therefore , not at all of book are usually make you bored, any it can make you feel happy, fun and rest. Try to choose the best book for yourself and try to like reading this.

Anthony Carter:

Reading a guide make you to get more knowledge from the jawhorse. You can take knowledge and information from a book. Book is created or printed or highlighted from each source that filled update of news. Within this modern era like today, many ways to get information are available for anyone. From media social like newspaper, magazines, science e-book, encyclopedia, reference book, fresh and comic. You can add your knowledge by that book. Are you hip to spend your spare time to open your book? Or just seeking the Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) when you

essential it?

**Download and Read Online Sporternährung: Grundlagen |
Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) Peter
Konopka #7VFGXB9EA3T**

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

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

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