



Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition)

By Peter Konopka



Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) By 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](#)

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition)

By Peter Konopka

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) By 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.

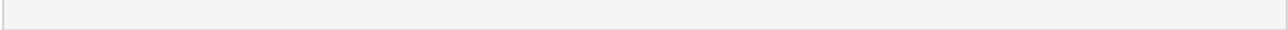
Dr. Peter Konopka war viele Jahre sportärztlicher Betreuer der Deutschen Radnationalmannschaft der Straßenradrennfahrer. Als Sportmediziner widmete er sich vor allem der Prävention - mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Entspannung. Er leitet seine eigene Yoga-Schule in Augsburg und gibt seine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

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) By Peter Konopka **Bibliography**

- Sales Rank: #2280300 in eBooks
- Published on: 2012-11-23
- Released on: 2012-11-23
- Format: Kindle eBook

 [Download Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategie ...pdf](#)

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



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

Editorial Review

Users Review

From reader reviews:

Casey Larsen:

The knowledge that you get from Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) will be the more deep you looking the information that hide within the words the more you get enthusiastic about reading it. It does not mean that this book is hard to understand but Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) giving you excitement feeling of reading. The article author conveys their point in certain way that can be understood simply by anyone who read it because the author of this book is well-known enough. This book also makes your own personal vocabulary increase well. Therefore it is easy to understand then can go along, both in printed or e-book style are available. We propose you for having this Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) instantly.

Linda Doyle:

The particular book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) has a lot of information on it. So when you check out this book you can get a lot of benefit. The book was written by the very famous author. The writer makes some research previous to write this book. That book very easy to read you can obtain the point easily after looking over this book.

Barbra Walker:

A lot of e-book has printed but it is different. You can get it by net on social media. You can choose the very best book for you, science, comedy, novel, or whatever by simply searching from it. It is called of book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition). You'll be able to your knowledge by it. Without leaving behind the printed book, it might add your knowledge and make you actually happier to read. It is most important that, you must aware about book. It can bring you from one location to other place.

Donald Oakes:

Book is one of source of information. We can add our know-how from it. Not only for students but native or citizen will need book to know the up-date information of year for you to year. As we know those textbooks have many advantages. Beside all of us add our knowledge, may also bring us to around the world. Through the book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) we can have more advantage. Don't you to definitely be creative people? To become creative person must prefer to

read a book. Merely choose the best book that suited with your aim. Don't end up being doubt to change your life at this book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition). You can more desirable than now.

**Download and Read Online Sporternährung: Grundlagen |
Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) By
Peter Konopka #P1XQZLHWM7D**

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

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) By Peter Konopka Free PDF download, 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