



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:

Nancy Figaro:

The book with title Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) contains a lot of information that you can learn it. You can get a lot of advantage after read this book. This book exist new know-how the information that exist in this publication represented the condition of the world at this point. That is important to yo7u to find out how the improvement of the world. That book will bring you inside new era of the syndication. You can read the e-book on the smart phone, so you can read it anywhere you want.

Ronald Johnson:

A lot of people always spent their own free time to vacation or perhaps go to the outside with them friends and family or their friend. Are you aware? Many a lot of people spent these people free time just watching TV, or perhaps playing video games all day long. If you want to try to find a new activity this is look different you can read the book. It is really fun for you. If you enjoy the book that you simply read you can spent the entire day to reading a publication. The book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) it is rather good to read. There are a lot of people that recommended this book. These people were enjoying reading this book. In case you did not have enough space bringing this book you can buy the particular e-book. You can m0ore effortlessly to read this book from your smart phone. The price is not very costly but this book offers high quality.

David Conover:

A lot of e-book has printed but it differs. You can get it by world wide web on social media. You can choose the most beneficial book for you, science, amusing, novel, or whatever by simply searching from it. It is known as of book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition). Contain your knowledge by it. Without causing the printed book, it could add your knowledge and make a person happier to read. It is most crucial that, you must aware about publication. It can bring you from one location to other place.

Amy Tharp:

What is your hobby? Have you heard this question when you got scholars? We believe that that problem was given by teacher for their students. Many kinds of hobby, Every person has different hobby. Therefore you know that little person such as reading or as reading through become their hobby. You must know that reading is very important in addition to book as to be the issue. Book is important thing to increase you knowledge, except your current teacher or lecturer. You discover good news or update in relation to something by book. Different categories of books that can you choose to adopt be your object. One of them are these claims Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition).

**Download and Read Online Sporternährung: Grundlagen |
Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) Peter
Konopka #S3IUP1B0DOH**

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