

Buchtipps: Sporternährung kompakt

In diesem Buch wird auf leicht verständliche Art der Zusammenhang zwischen einer bewusst gestalteten Ernährung und dem persönlichen Potenzial bei der Sportausübung erläutert.



Die Lesenden erfahren, wie sich der eigene, tägliche Energiebedarf bestimmen lässt, welche Nährstoffe in Bezug auf die Energiegewinnung des Organismus eine Rolle spielen, welche Bedeutung Vitamine bzw. Mineralstoffe speziell für den Athleten haben und wie es gelingt, eine optimale Versorgung mit Flüssigkeit zu gewährleisten. Darüber hinaus werden auch Aspekte wie «vegetarische Ernährung» und «Nahrungsergänzungsmittel» angesprochen.

Zielgruppe dieses handlichen Ratgebers sind primär ambitionierte Fitnesssportler; allerdings ist das Buch auch für Sportwissenschaftler und Studierende geeignet. Aufgrund der vielseitigen Praxistipps ist das Buch nicht zuletzt interessant für Hobbysportler.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Pauli, Claudia (2016): [Sporternährung kompakt](#). Aachen: Meyer+Meyer.

Quelle: [Meyer & Meyer Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO