

Buchtipp: Optimale Sporternährung

Das Buch fasst nicht nur wichtige Erkenntnisse wissenschaftlicher Studien zum Thema Ernährung praxisbezogen zusammen, sondern gibt auch konkrete Tipps und Menüpläne für 11 verschiedene Sportarten und Leistungsniveaus.



«Optimale Sporternährung» wurde in der 3. Auflage um vier Kapitel erweitert. Neu ist das Kapitel zum Nutrient Timing System – einem völlig neuen Weg in der Sporternährung, der in den USA bereits praxiserprobt ist und in letzter Zeit im Leistungs- und ambitionierten Breitensport gleichermassen an Bedeutung zunahm.

Hier erfahren Ausdauersportler, wie sie mit Hilfe eines Kohlenhydrat-Elektrolytgetränks ihre Leistung über einen langen Zeitraum konstant halten und danach schneller regenerieren können. Ausserdem kamen ein Kapitel zum Krafttraining sowie ein Praxisanhang mit Ernährungsplänen für einmaliges und zweimaliges Training pro Tag hinzu.

Des Weiteren wurde die 3. Auflage in einem Kapitel zu Osteoporose, Sport und Ernährung um die Thematik Gesundheitssport ergänzt. Das Buch eignet sich für Breiten- und Leistungssportler, Ernährungs- und Sportwissenschaftler, Ernährungsberater sowie Trainer und für alle, die durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung in Verbindung mit Sport ein gesünderes Lebensgefühl anstreben.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

[Buch ausleihen: Friedrich, W. \(2012\). Optimale Sporternährung. 3., erw. Aufl. Balingen: Spitta.](#)

Quelle: Spitta Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO