QUINTESSENCE PUBLISHING
AUSTRALIA & NEW ZEALAND

Auflage:	1. Auflage 2009
Seiten::	128
Abbildungen:	68
Einband:	Softcover, 16,5 x 24 cm
ISBN:	978-3-940698-03-2
Erschienen:	Mai 2009

QuintEd Pty Ltd

Suite 2/38 Albany St
NSW 2065 St Leonards
Australien

+61 434521025

admin@quinted.com.au

https://www.quintessence-publishing.com/anz/en

Buch-Information

Autoren: Jan Prinzhausen / Martina Herget

Titel: Das Prinzhausen-Prinzip

Untertitel: Die Ernährungsstrategie zur Leistungssteigerung im Ausdauersport

Kurztext:

Das Prinzhausen-Prinzip ist die optimale Ernährungsstrategie zur Leistungssteigerung im Ausdauersport. Autor und Autorin stellen hier ein auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhendes Ernährungskonzept vor, mit dem bereits viele Ausdauersportler/-innen erfolgreich arbeiten. Sie erläutern verständlich die für die Ausdauerleistung relevanten Stoffwechselmechanismen und wie sie durch die Ernährung beeinflusst werden können.

Das Kernstück des Prinzhausen-Prinzips ist dabei die Anpassung der Ernährung an die Trainingsintensitäten. Kohlenhydratreduzierte Phasen wechseln sich mit kurzfristig kohlenhydratbetonten Phasen ab. Durch diese abgestimmte Vorgehensweise können sich das extensive Ausdauerleistungspotenzial und die Leistung bei intensiven Belastungen verbessern. Ausführlich wird die praktische Umsetzung im Buch beschrieben. Das Autor/-inteam beantwortet auch die häufigsten Fragen und löst eventuell auftretende Probleme bei der Ernährungsumstellung. Zahlreiche erprobte Rezepte für jede Phase des Ernährungsplans vervollständigen das Buch. Das Ernährungskonzept ist sowohl für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler als auch für ambitionierte Freizeit-Sportler/-innen geeignet.

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Ernährung