



Edition: 1. Auflage 2009  
pages: 128  
Images: 68  
Cover: Softcover, 16,5 x 24 cm  
ISBN: 978-3-940698-03-2  
Stock No.: 30033  
Published: May 2009

Price  
Subject to changes!

19,95 €

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Germany

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Book information

**Authors:** Jan Prinzhausen / Martina Herget  
**Title:** Das Prinzhausen-Prinzip  
**Subtitle:** Die Ernährungsstrategie zur Leistungssteigerung im Ausdauersport

#### Short text:

**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.

**Categories:** Guide Health & Nutrition