

## **Nicht nur das richtige Training macht fit: auch die richtige Ernährung!**

Kohlenhydrate gelten seit Jahren als die wichtigste Energiequelle, vor allem im Ausdauersport. Und so essen die meisten Triathleten rund um die Uhr Kohlenhydrate: Müsli, Brot, Pasta, Kartoffeln oder Reis, dazwischen noch ein paar Energieriegel, -drinks und Gels. Doch das entspricht ganz und gar nicht dem aktuellen Wissensstand!

**„Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport“** heißt das bahnbrechende Buch von Loren Cordain und Joe Friel, in dem das Prinzip der Steinzeiterernährung für den modernen Ausdauersportler optimiert wurde: Dabei steht auch der ZEITPUNKT der Nahrungsaufnahme im Vordergrund. So macht es beispielsweise einen Riesenunterschied, ob man eine Portion Nudeln kurz vor bzw. nach dem Sport oder aber in der mittel- bis längerfristigen Regenerationsphase zu sich nimmt!

Cordain und Friel haben den Zeitraum zwischen den Trainingseinheiten in fünf Phasen unterteilt und geben detaillierte Tipps für die jeweils wirksamste Ernährung – selbstverständlich je nach Dauer der Ausdauerveranstaltung. Denn gerade für längere Triathlondistanzen werden Fett und Eiweiß extrem wichtig, und zwar aus den richtigen Nahrungsmitteln und zur richtigen Tageszeit.

Die Wahl der leistungsförderndsten Nahrung ist für ambitionierte Sportler mittlerweile eine eigene Disziplin – und die will gelernt sein!

Dieses Buch zeigt, wie wir mit einer kleinen Änderung unseres Speiseplans bei gleichem Training noch leistungsfähiger werden können.

316 Seiten, 18,95 EUR, ISBN 978-3941297104

Erhältlich bei Amazon: [http://www.amazon.de/Das-Pal%C3%A4o-Prinzip-gesunden-Ern%C3%A4hrung-Ausdauersport/dp/3941297104/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1358844303&sr=8-1](http://www.amazon.de/Das-Pal%C3%A4o-Prinzip-gesunden-Ern%C3%A4hrung-Ausdauersport/dp/3941297104/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1358844303&sr=8-1)

[www.sportweltverlag.de](http://www.sportweltverlag.de)