

Feil / Feil

Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen

Leseprobe

[Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen](#)

von [Feil / Feil](#)

Herausgeber: Forschungsgruppe Dr. Feil



<http://www.unimedica.de/b17802>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



F-AS-T FETTSTOFFWECHSEL

- 10 **Training: Verbrenne mehr Fett**
- 10 Die TRAIN-LOW-Strategie
- 11 **SPECIAL Trainingsvarianten im Fettstoffwechsel**
- 12 Hochintensives Intervalltraining (HIIT)
- 14 **Ernährung: Aktiviere deinen Fettstoffwechsel**
- 14 Kalorienaufteilung Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett
- 15 Kohlenhydratreduzierte Ernährung
- 16 Zucker
- 16 Obst
- 17 Salat und Gemüse
- 18 Kartoffeln
- 18 Reis
- 18 Getreide
- 19 Kohlenhydratreduzierte Ernährung umsetzen
- 19 *Was tun, um den Einstieg in die TRAIN-LOW-Strategie zu erleichtern?*
- 20 Problemstoffe im Getreide
- 22 Fettschlaue Ernährung
- 23 **SPECIAL Fünf Sportler-Mythen rund um das Thema Kohlenhydrate**
- 25 Gesättigte Fettsäuren
- 29 Hochwertige Eiweißversorgung
- 35 Mahlzeitenhäufigkeit
- 37 Die Dr. Feil Pyramide
- 37 **Nährstoffe: Nütze die Sonne für deinen Fettstoffwechsel**
- 38 **Trainingsversorgung: Fettstoffwechsel will keine Kohlenhydrate**
- 38 Versorgung vor dem Training
- 38 Versorgung während des Trainings
- 44 Trainingsversorgung in der Praxis
- 51 **Regeneration: Verlängere den Trainingsreiz**

F-AS-T ALLGEMEINE STABILITÄT

- 54 **Training: Muskelgruppen aktivieren, Verklebungen lösen**
- 54 Aufwärmen
- 54 Flexibilitäts-Training
- 55 Abwärmen
- 56 Funktionelles Training
- 57 **Ernährung: Iss dich stabil**
- 57 Entzündungssenkende Ernährung
- 59 **SPECIAL Die wichtigsten Sportler-Gewürze**
- 59 Ingwer
- 59 Chili
- 60 Kurkuma
- 61 Zimt
- 62 Pfeffer
- 63 Immunsystem
- 63 Darmgesundheit
- 66 Eisenmangel verhindern und überwinden
- 69 **Nährstoffe: So sorgst du für stabiles Bindegewebe und starke Knochen**
- 69 Pflanzliche Kieselsäure
- 70 Vitamin D
- 73 Verletzungen schneller überwinden mit den richtigen Nährstoffen
- 78 **Trainingsversorgung: So schützt du deinen Körper bei Belastung**
- 78 Was muss ein hochwertiges Sportgetränk enthalten?
- 79 Was müssen hochwertige Energie-Gels enthalten?
- 80 **Regeneration: Mach deine Leistungsentwicklung planbar**
- 80 Hormonelle Regeneration
- 84 Strukturelle Regeneration
- 87 Mitochondriale Regeneration
- 88 Regeneration bei verschiedenen sportlichen Belastungen: Wann brauche ich was?

F-AS-T TOP-LEISTUNG IM WETTKAMPF

- 94 **Training: Tapering vor dem Wettkampf**
- 95 **Ernährung: Speicher füllen mit COMPETE-HIGH**
- 95 Noch 7 Tage
- 96 Noch 3 Tage
- 96 Noch 1 Tag
- 97 Der Wettkampftag
- 99 **Nährstoffe: Mit Chili, Ingwer und Rhodiola zur Bestzeit**
- 100 **Wettkampfvorsorgung: Mit der richtigen Strategie zum Ziel**
- 100 Noch 10 Minuten
- 100 Im Wettkampf selbst
- 102 **SPECIAL**
Trinken im Wettkampf
- 104 Versorgungsstrategien im Überblick
- 110 **Regeneration: So erholst du dich am schnellsten**
- 110 Strategie für Etappenrennen oder mehrere Wettkämpfe hintereinander

UMSETZUNG DER F-AS-T FORMEL

- 112 Die F-AS-T-Formel im Überblick
- 116 **SPECIAL**
Erfolgreich mit der F-AS-T-Formel

DIE F-AS-T FORMEL IN DER PRAXIS

- 122 Die besten Ernährungsrezepte
- 130 Die besten Aufwärm- und Flexibilitätsübungen
- 137 Die top-funktionellen Übungen für den Ausdauersportler
- 142 **Abwärmen: Ausrollen mit der Schaumstoff-Rolle**
- 150 Übungen für die Fußstabilisation
- 153 **SPECIAL** 5-Minuten-Fußmassage – so geht's

SPORTLER- NÄHRSTOFFFLEXIKON

- 156 Ackerschachtelhalm
- 158 Arginin
- 159 BCAA (Leuzin, Isoleuzin, Valin)
- 160 Beta-Alanin
- 161 Bor
- 163 Carnitin
- 164 Cholin
- 165 Chrom
- 166 Glucosamin und Chondroitin
- 167 Glutamin
- 168 Kollagen-Hydrolysat
- 169 Kreatin
- 171 Lysin
- 173 Magnesium
- 174 Molkenprotein
- 174 Probiotische Bakterien
- 176 Rhodiola
- 177 Selen
- 178 Vitamin D3
- 179 Vitamin B6
- 180 Vitamin K2 (Menaquinon)
- 181 Zink
- 182 Die F-AS-T-Formel-Literatur: Der aktuellste Wissensstand der Sporternährung
- 194 Sachverzeichnis

Was das Buch dir bringt

Als ich anfang, mich in den späten 80er-Jahren mit dem Thema Sporternährung zu beschäftigen, wurde gerade erst bekannt, dass durch eine gute Versorgung mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Vitaminen mehr Leistung erbracht werden kann. Dass die Ernährung einer der wichtigsten Faktoren für die sportliche Leistungsfähigkeit sowie für den Verletzungsschutz ist, daran dachte damals noch keiner. Heute, etwa 25 Jahre später, sieht das ganz anders aus.

Im Profisport, vor allem im Triathlon (hier finden sich meist die Vorreiter in Sachen Technik und Neuerungen), wissen Athleten um die Wichtigkeit der richtigen Ernährung. In den letzten 25 Jahren durfte ich mehrere Individual- und Mannschaftssportler auf ihrem Weg zum Olympiasieg, zur Weltmeisterschaft oder zu vielen deutschen Meistertiteln begleiten. Dabei lernten wir, was wichtig für den sportlichen Erfolg ist, und entwickelten daraus eine Formel, die sinnbildlich für den Erfolg aus der Wortkombination F-AS-T besteht. Allerdings konnten wir diese erst durch das Ernährungsstudium meiner Tochter Friederike (in Sportlerkreisen als Iki Feil bekannt) in den Vereinigten Staaten und den damit verbundenen Forschungskontakten zur Perfektion bringen. Als aktive Extremhindernisläuferin konnte sie so die Formel an den entscheidenden Stellen nochmals deutlich verbessern.

Was hinter der F-AS-T-Formel steckt

Die F-AS-T-Formel besteht aus den drei Bereichen

F = Fettstoffwechselaktivierung,

AS = allgemeine Stabilität und

T = Topleistung im Wettkampf.

Das in deinen Händen liegende Buch ist deshalb in drei Hauptkategorien unterteilt, in denen wir auf die wichtigsten Informationen eingehen. Daher kannst du es auch als Nachschlagewerk nutzen. Das Buch wächst mit deinen Anforderungen: So kann es sein, dass dich zunächst nur die

Fettstoffwechselaktivierung oder die Tipps für die allgemeine Stabilität interessieren. Wenn du dich dann zu einem späteren Zeitpunkt an einen Wettkampf wagst, brauchst du die Tipps, um topfit im Wettkampf zu sein.

Die drei Bereiche Fettstoffwechselaktivierung, allgemeine Stabilität und Topleistung im Wettkampf wurden übrigens jeweils in fünf Bereiche untergliedert. Wir haben sie zur besseren Führung mittels Fingern und Farben gekennzeichnet. So steht der Daumen, in Grau, für alle Trainingsmaßnahmen, der Zeigefinger, in Blau, für alle wichtigen Informationen zum Thema Ernährung, der Mittelfinger, in Grün, für schützende und unterstützende Nährstoffe, der Ringfinger, in Rot, für alle Tipps zur leistungsunterstützenden Trainings- sowie Wettkampfvorsorgung und der kleine Finger, in Gelb, für alle Tipps, die du in der Regeneration beachten solltest.

Was dir die F-AS-T-Formel bringt

Aus unseren Erfahrungen mit den Anwendern der F-AS-T-Formel wissen wir heute, dass du dich bereits durch Umsetzen von 60-80 % des Buchinhalts nach einem Monat besser fühlst. Du merkst, wie viel leichter es dir fällt, fit, aktiv und sportlich durchs Leben zu gehen. Du erlebst, wie sich dein Körper sein Idealgewicht sucht (sei es durch Abnehmen oder auch durch Zunehmen), wie du zusätzlich weniger Verletzungs- und immundefiziente Ausfälle hast, und wie du mehr Fett anstelle von Kohlenhydraten verbrennst. Du trainierst effektiver als zuvor und merkst, wie du nach und nach schneller und stärker wirst, und freust dich auf deine nächsten Ziele. Eine Übersicht der Sportler, die sich nach der F-AS-T-Formel orientieren, findest du auf den Seiten 116-119.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und Umsetzen unserer F-AS-T-Formel.

Dr. Wolfgang Feil und Friederike Feil



Feil / Feil

[Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen](#)

Was erfolgreiche Sportler anders machen

200 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de