

Feil W / Oberem S / Reichenauer-Feil A Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport

Leseprobe

[Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport](#)

von [Feil W / Oberem S / Reichenauer-Feil A](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b19887>

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 Leseprobe 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>



Register

A

Abnehmen 36, 38, 49
 Ackerschachtelhalm 74
 ACTH 23, 24
 Adrenalin 24
 Alkohol 48
 Aminosäuren 59, 60, 75, 96
 Antioxidanzien 75
 Ausdauersport 23
 Ausleitungstee 49

B

Ballaststoffe 16
 Basisernährung 56
 Bauchspeicheldrüse 23
 Bindegewebe 72, 75, 78
 Blasen 110
 Blutgefäße 21
 Brustwarzen 111

C

Cholesterinwerte 21
 Chrom 62

D

Dauerläufe 42
 Dehnübungen 44
 Diät 36, 37
 Durchblutung 20
 Durchfall 108

E

Einfachzucker 48
 Eisen 69
 Eisenmangel 69, 72
 Eiweiß 59, 63
 Eiweißreserve 19
 Eiweißwertigkeit 59
 Energiereserven 20
 Erholung 10, 92
 Ernährung 56
 Essverhalten 37

F

Fahrtspiele 31
 Fett 18, 65
 Fettdepot 20, 41
 Fettreserve 19
 Fettsäuren 65
 Fettstoffwechsel 41
 Fettverbrennung 23, 43
 Funktionskleidung 111
 Fußpilz 112

G

Gerbsäure 71
 Gewichtsverlust 49
 Glukose 18, 56
 Glykogen 18, 56
 Glykogenspeicher 41, 56
 Grundstoffwechsel 18

H

Halbmarathon 29
 Harndrang 112
 Hauptmahlzeit 36
 HDL-Cholesterin 21
 Herzfrequenz 42
 Herzinfarkttrisiko 21
 Herz-Kreislauf-System 20, 72
 Hirschtalg 111
 Hormone 21, 24

I

Immunsystem 24, 102
 Insulin 23, 24

K

Kalium 61, 95
 Kalorienfalle 38
 Kalorien-Verschwender-Lauf 43
 Kieselsäure 73
 Kohlenhydrate 56, 61
 Kohlenhydratspeicher 56
 Kopfschmerz 110
 Kraftübungen 44
 Krebschutz 25

L

Laufgruppe 12
 Lauffreizeit 12

Leber-Carboloadung 81
 Leberkohlenhydratspeicher 81
 Leistungsstoffwechsel 18

M

Magenkrämpfe 108
 Magnesium 93
 Magnesiummangel 94
 Melkfett 111
 Milchsäure 70
 Mineralstoffe 43
 Mineralwasser 95
 Muskelaufbau 22
 Muskelkräftigung 43
 Muskelkrampf 86, 87
 Muskulatur 20

N

Nachbrenn-Effekt 42
 Nagelpilz 112
 Nahrungsergänzung 19, 56
 Natriumverlust 87

O

Omega-3-Fettsäuren 65, 104
 Omega-6-Fettsäuren 65
 Osteoporose-Schutz 25
 Östrogen 21, 24

P

Pflanzenstoffe, sekundäre 105
 Phosphate 71
 Phytinsäure 71
 Puls 42
 Pulsmesser 42

R

Regeneration 29, 92
 Reibung 111

S

Sauerstoff 69
 Sauerstoffversorgung 20, 23
 Schadstoffabbau 21
 Schadstoffe 21
 Schwindel 109
 Schwitzen 111
 Seitenstechen 109
 Selen 103

Serotoninspiegel 23
Sportgetränke 84, 87
Sprossen 70
Stoffwechsel 16
Stoffwechselaktivierung 41,
43
Strukturaufbau 18
Super-Carboloadung 61, 63, 81

T

Teint 22
Testosteron 22, 24
Training 9, 11, 16, 26
Trainingsbuch 28
Trainingsernährung 80
Trainingsfrust 93

Trainingsherzfrequenz 26
Trainingsintensität 30
Trainingsplan 26
Trainingsumfang 26
Transfettsäuren 67
Trinken 42, 83, 85

V

Vaseline 111
Vier-Wochen-Plan 49
Vitalstoffdichte 43
Vitalstoffe 43
Vital-Trinktag 52
Vitamin C 70, 75
Vitamine 43

W

Wachstumshormon 22, 24
Wettkampf 57, 80
Wettkampfernährung 80
Wettkampftasche 80
Wohlfühlgewicht 39

Z

10-Kilometer-Lauf 27
Ziel 15
Zink 98, 102
Zwischenmahlzeit 36, 38, 64

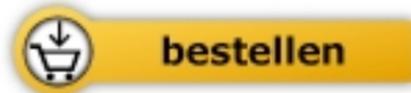


Feil W / Oberem S / Reichenauer-Feil A

[Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport](#)

Gezielt ernähren, optimal trainieren

136 Seiten, kart.
erschienen 2011



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