



Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung

Christian von Loeffelholz



Download



Online Lesen

Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung Christian von Loeffelholz



[Download Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: O...pdf](#)



[Online Lesen Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: ...pdf](#)

Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung

Christian von Loeffelholz

Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung Christian von Loeffelholz

Downloaden und kostenlos lesen Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung Christian von Loeffelholz

435 Seiten

Kurzbeschreibung

Ernährungsstrategien in Kraftsport & Bodybuilding

[br][br]

Der Autor von „Leistungsernährung“ legt nach: Hier kommt das neue Standardwerk zur Ernährung in Kraftsport und Bodybuilding. Dr. Christian von Loeffelholz hat Medizin und Ernährungswissenschaften studiert; er ist seit vielen Jahren begeisterter Bodybuilder und Kampfsportler. Ihm gelingt es, bei der Fülle des untersuchten Materials, darunter viele neue Studien, immer wieder den Punkt zu treffen und auch komplizierte Sachverhalte einfach und verständlich auszudrücken.

[br][br]

Der Autor geht als erster gezielt auf den Wasserhaushalt des Hantelsportlers ein und zeigt, dass die Flüssigkeitszufuhr messbaren Einfluss auf die Kraftleistung haben kann. Ebenso werden Fragen des Elektrolytersatzes und die Rolle von Sportgetränken geklärt und Empfehlungen für die Flüssigkeitszufuhr während des Trainings gegeben.

[br][br]

Kohlenhydrate, Proteine und Aminosäuren sowie Fette in der Ernährung des Kraftsportlers werden in allen Anwendungsgebieten untersucht und klare Empfehlungen ausgesprochen. Dabei werden Modelle für die Berechnung der Kalorienzufuhr beim Aufbautraining vorgestellt und die Wirksamkeit und Unterschiede moderner Diäten für Bodybuilder eingehend geprüft (Low-Carb, Atkins, Zick-Zack, Anabole Diät, Low Fat, GLYX, LOGI, Diäten mit sehr wenig Kalorien etc.). Eingehend werden die Faktoren für ein effektives Fettstoffwechsel-Training behandelt und klare Empfehlungen für die erfolgsversprechendste Fettabbau-Strategie ausgesprochen.

[br][br]

Der Einfluss des Proteins für die verschiedenen Fettabbau- und Muskelaufbau-Strategien wird in allen Facetten beleuchtet; mit Ratschlägen zur effektiven Eiweißmenge pro Tag. Der Bedarf des Hantelsportlers an Vitaminen, Mikronährstoffen und Spurenelementen wird anhand neuer Untersuchungen (darunter erstmals auch solche mit Profi-Bodybuildern) ermittelt und es werden konkrete Empfehlungen für die Praxis formuliert. Dabei hat der Autor stets den trainierenden Kraftsportler im Blick und gibt eine Fülle von hilfreichen Tipps für den Alltag, darunter empfehlenswerte Lebensmittel und eine einfache Gestaltung der Mahlzeiten, Einfluss von Training und Ernährung auf das Immunsystem, Antioxidantien, Probiotika und vieles mehr.

[br][br]

Der Erfolg im Bodybuilding ist zu 50 bis 70% von der richtigen Ernährung abhängig. Der Trainingserfolg kann entscheidend verbessert werden, wenn eine korrekte Ernährungsstrategie angewandt wird: Deutlich schnellerer Muskelaufbau bzw. drastisch gesteigerter Fettabbau, je nach Zielsetzung. Die meisten anderen Titel zum Thema „Sporternährung“ sind eher für Ausdauersportler verfasst, als für den hart trainierenden Hantelsportler. Dieses Buch gibt (mit mehr als 1100 relevanten Fußnoten) endlich aktuellen Stand der wissenschaftlichen Ernährungslehre im Kraftsport wieder und kann ohne Übertreibung als neues Standardwerk in dieser Disziplin gelten. Dabei ist es locker geschrieben, mit leicht umsetzbaren Empfehlungen und vielen Anwendungsbeispiele in Form von Tabellen und Übersichten.

Download and Read Online Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung Christian von Loeffelholz #A92E7POIB5W

Lesen Sie Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung von Christian von Loeffelholz für online ebook Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung von Christian von Loeffelholz Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung von Christian von Loeffelholz Bücher online zu lesen. Online Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung von Christian von Loeffelholz ebook PDF herunterladen Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung von Christian von Loeffelholz Doc Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung von Christian von Loeffelholz Mobipocket Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung von Christian von Loeffelholz EPub