



# **Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition)**

*Peter Konopka*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition)

*Peter Konopka*

**Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition)** Peter Konopka

Die richtige Ernährung ist für jeden Sportler von großer Bedeutung: Sie gehört zu den entscheidenden Voraussetzungen für die Leistungsentwicklung und für die optimale Regeneration nach Belastungssituationen. Das Buch "Sporternährung" (BLV Buchverlag) von Dr. Peter Konopka wendet sich an Leistungssportler, Trainer, Sportstudenten und alle Aktiven. Es vermittelt die Prinzipien der Sporternährung - wissenschaftlich fundiert, mit vielen Beispielen aus der Praxis und gut nachvollziehbar.

Der Autor stellt die für Sportler wichtigen einzelnen Nährstoffe, ihre Energiefreisetzung und Bedeutung im Belastungsstoffwechsel vor. Außerdem beschäftigt er sich mit Themen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, die für den Flüssigkeitshaushalt des menschlichen Körpers und die Verdauung eine entscheidende Rolle spielen.

Die Ernährungsrichtlinien nach neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaft beziehen sich auf folgende Sportartengruppen: Ausdauersport und Ausdauersport mit hohem Krafteinsatz, Kampf-, Spiel- und Schnellkraftsport, Kraftsport sowie nicht klassifizierbare Sportarten wie Bogenschießen, Golfen, Reiten etc. Der Sportler erfährt präzise, wie er sich in der Trainingspraxis optimal ernährt: im täglichen Training, in der Vorwettkampfphase, am Wettkampftag und in der Zeit nach dem Wettkampf. Auch spezielle Fragen und Probleme werden behandelt: Freie Radikale, Antioxidantien und Sport, Gewichtsabnahme, Einsatz von Nährstoffkonzentraten, "Geheimrezepte" zur Leistungssteigerung und vieles mehr.

Dr. Peter Konopka war viele Jahre sportärztlicher Betreuer der Deutschen Radnationalmannschaft der Straßenradrennfahrer. Als Sportmediziner widmete er sich vor allem der Prävention - mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Entspannung. Er leitet seine eigene Yoga-Schule in Augsburg und gibt seine Erfahrungen in Vorträgen und Büchern weiter. Weitere Infos: [www.konopka-dr.de](http://www.konopka-dr.de)

 [Download Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategie ...pdf](#)

 [Read Online Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrateg ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) Peter Konopka**

---

### **From reader reviews:**

#### **David Unruh:**

Often the book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) will bring you to definitely the new experience of reading a book. The author style to elucidate the idea is very unique. If you try to find new book you just read, this book very suited to you. The book Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) is much recommended to you to see. You can also get the e-book in the official web site, so you can quickly to read the book.

#### **Pablo Torrey:**

Why? Because this Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) is an unordinary book that the inside of the reserve waiting for you to snap this but latter it will surprise you with the secret that inside. Reading this book alongside it was fantastic author who also write the book in such remarkable way makes the content inside easier to understand, entertaining method but still convey the meaning totally. So , it is good for you for not hesitating having this anymore or you going to regret it. This unique book will give you a lot of gains than the other book get such as help improving your skill and your critical thinking means. So , still want to hold off having that book? If I were you I will go to the publication store hurriedly.

#### **David Swanson:**

The book untitled Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) contain a lot of information on this. The writer explains your ex idea with easy technique. The language is very clear to see all the people, so do certainly not worry, you can easy to read the idea. The book was authored by famous author. The author will take you in the new era of literary works. You can read this book because you can read more your smart phone, or program, so you can read the book in anywhere and anytime. In a situation you wish to purchase the e-book, you can wide open their official web-site along with order it. Have a nice learn.

#### **Lawrence Pomerleau:**

As we know that book is significant thing to add our understanding for everything. By a guide we can know everything we would like. A book is a pair of written, printed, illustrated or blank sheet. Every year ended up being exactly added. This reserve Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) was filled concerning science. Spend your free time to add your knowledge about your scientific disciplines competence. Some people has distinct feel when they reading any book. If you know how big good thing about a book, you can sense enjoy to read a book. In the modern era like now, many ways to get book which you wanted.

**Download and Read Online Sporternährung: Grundlagen |  
Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) Peter  
Konopka #AG9R25HYEQ3**

# **Read Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka for online ebook**

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka books to read online.

## **Online Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka ebook PDF download**

**Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka Doc**

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka Mobipocket

Sporternährung: Grundlagen | Ernährungsstrategien | Leistungsförderung (German Edition) by Peter Konopka EPub