

Das Prinzhausen-Prinzip

Die Ernährungsstrategie zur Leistungssteigerung im Ausdauersport

Das Prinzhausen-Prinzip ist die optimale Ernährungsstrategie zur Leistungssteigerung im Ausdauersport. Jan Prinzhausen und Martina Herget stellen hier ein auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhendes Ernährungskonzept vor, mit dem bereits viele Ausdauer-Sportler erfolgreich arbeiten. Die Autoren erläutern verständlich die für die Ausdauerleistung relevanten Stoffwechselmechanismen und wie sie durch die Ernährung beeinflusst werden können. Das Kernstück des Prinzhausen-Prinzips ist dabei die Anpassung der Ernährung an die Trainingsintensitäten. Kohlenhydratreduzierte Phasen wechseln sich mit kurzfristig kohlenhydratbetonten Phasen ab. Durch diese abgestimmte Vorgehensweise können sich das extensive Ausdauerleistungspotenzial und die Leistung bei intensiven Belastungen verbessern. Der Fettstoffwechsel wird gesteigert, und ein ökonomischer Verbrauch der Kohlenhydratreserven bei Ausdauerbelastungen wird möglich. So kann die Ernährungsumstellung zu messbaren sportlichen Erfolgen beitragen. Die Autoren beschreiben im Buch ausführlich die praktische Anwendung des Prinzhausen-Prinzips, beantworten Fragen und lösen eventuell auftretende Probleme bei der Ernährungsumstellung. Alle Fachbegriffe werden im umfangreichen Glossar erklärt. Zahlreiche erprobte Rezepte für jede Phase des Ernährungsplans vervollständigen das Buch. Das Ernährungskonzept ist sowohl für Leistungssportler als auch für ambitionierte Freizeit-Sportler geeignet.

Das Prinzhausen-Prinzip ist die optimale Ernährungsstrategie zur Leistungssteigerung im Ausdauersport. Jan Prinzhausen und Martina Herget stellen hier ein auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhendes Ernährungskonzept vor, mit dem bereits viele Ausdauer-Sportler erfolgreich arbeiten. Die Autoren erläutern verständlich die für die Ausdauerleistung relevanten Stoffwechselmechanismen und wie sie durch die Ernährung beeinflusst werden können. Das Kernstück des Prinzhausen-Prinzips ist dabei die Anpassung der Ernährung an die Trainingsintensitäten. Kohlenhydratreduzierte Phasen wechseln sich mit kurzfristig kohlenhydratbetonten Phasen ab. Durch diese abgestimmte Vorgehensweise können sich das extensive Ausdauerleistungspotenzial und die Leistung bei intensiven Belastungen verbessern. Der Fettstoffwechsel wird gesteigert, und ein ökonomischer Verbrauch der Kohlenhydratreserven bei Ausdauerbelastungen wird möglich. So kann die Ernährungsumstellung zu messbaren sportlichen Erfolgen beitragen. Ausführlich wird die praktische Umsetzung im Buch beschrieben. Das Autorenteam beantwortet auch die häufigsten Fragen und löst eventuell auftretende Probleme bei der Ernährungsumstellung. Alle Fachbegriffe werden im umfangreichen Glossar erklärt. Zahlreiche erprobte Rezepte für jede Phase des Ernährungsplans vervollständigen das Buch. Das Ernährungskonzept ist sowohl für Leistungssportler als auch für ambitionierte Freizeit-Sportler geeignet.



19,95 €

18,64 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783940698032

Medium: Buch

ISBN: 978-3-940698-03-2

Verlag: KVM

Erscheinungstermin: 30.05.2009

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2009

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 450 g

Seiten: 128

Format (B x H): 167 x 240 mm

