

Prof. Dr. Michael Hamm

Die richtige  
**ERNÄHRUNG**  
für Sportler

Rezeptteil von Achim Sam

**riva**



# Inhalt

<b>Leistung und Erfolg</b> gehen durch den Magen	6
<b>Nährstoffe –</b> Bausteine für den Erfolg	16
<b>Ernährungsstrategien</b> in der Praxis	78
<b>Fitnessfood</b> und spezielle Kostformen	102
<b>Geheimrezepte</b> für mehr Leistung	118
<b>Immunonutrition –</b> essen für die Abwehrkräfte	146
<b>Gewichtsmanagement</b> im Sport	160
<b>Rezepte</b> für mehr Leistung	178
Register	212
Literatur	216