

Prof. Dr. Michael Hamm
B. Sc. Oecotroph. Jakob Ogielka

Das Praxisbuch der

**SPORTLER
ERNÄHRUNG**

riva

Inhalt

1		Einleitung und Zielsetzung	6
2		Bedarf für Ernährungsberatung	10
3		Der Nähr(Lehr)Stoff	18
4		Kohlenhydrate – best energy	34
5		Eiweiß – unser Bodybuilder	56
6		Fett – wichtige Energiequelle	78



7		Vitamine und Mineralstoffe	86
8		Der richtige Durstlöscher	104
9		Essen vor dem Workout	114
10		Ernährungspraxis und -trends	122
11		Einkauf und Küche	136
12		Rezepte für Sportler	168
		Register	248
		Literatur	252
		Bildnachweis	255