

CHAROLINE BAUER

VEGAN ZUR HÖCHSTLEISTUNG

*Wie sich eine pflanzenbasierte Ernährung
auf die sportliche Leistung auswirkt*

riva

Inhalt

Vorwort	7
Die Weltveränderer	12
Ernährung im Sport allgemein	18
Vegane Ernährung im Sport	27
Vegane Spitzensportler	41
Ernährung vor, während und nach dem Sport	49
Vegane Nahrungsmittel mit hohem Nutzen für Sportler	65
Mikronährstoffe, Supplemente und Superfoods	84
Vorteile und Nachteile veganer Ernährung im Sport	100
Regeneration mit veganer Ernährung	110
Verletzungen	121
Veganer Ausdauersport	133
Veganer Muskelaufbau	142
Vegane Ernährung und der Umweltfaktor	154
Vegane Ernährung ist nicht gleich gesunde Ernährung	160
Vegan zur Höchstleistung	169
Nachwort	177
Verwendete Quellen	178