

## Fit mit Genuss und Appetit

Bewusstes Essen und Trinken sind die Basis für sportliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Mit »Essen Trinken Gewinnen«, erschienen im pala-verlag, beschreiben Günter Wagner und Uwe Schröder, wie der Speisezettel vor, während und nach dem Sport aussehen sollte, um sich nicht selbst mit Messer und Gabel zu besiegen.

Das Praxishandbuch hilft, Warnsignale wie Muskelkrämpfe oder häufiges Verletzungspech richtig zu deuten und gesundheitliche Beschwerden durch Übersäuerung, Flüssigkeits- oder Mineralstoffmangel zu vermeiden. Fachlich fundiert und dabei leicht verständlich erklären die Autoren, dass dafür keine Wundermittel nötig sind. Entscheidend ist eine sportgerechte Ernährung, die auf die individuellen Bedürfnisse und die jeweilige Sportart zugeschnitten ist. Auch wer wissen möchte, wann der Körper am meisten Fett verbrennt oder wie die Glykogenspeicher optimal gefüllt werden, bekommt wertvolle Tipps. Abwechslungsreiche vegetarische Rezepte helfen, das Wissen ganz leicht in die Praxis umzusetzen. Ob Knusperfrühstück, Thymian-Reis-Bällchen auf Tomatengemüse, Müsliriegel »Olympia« oder Mango-Orangen-Shake – die Rezepte sind vielversprechend und auch ein Genuss für Augen und Gaumen. Angaben zu Kalorien- und Nährstoffgehalt und zur Eignung für die Wettkampf- oder Regenerationsphase helfen bei der bedarfsgerechten Auswahl der Gerichte.

(1378 Zeichen)

Günter Wagner, Uwe Schröder  
**Essen Trinken Gewinnen**  
Praxishandbuch für die Sporternährung  
Mit großem Rezeptteil  
pala-verlag, Darmstadt  
160 Seiten, Hardcover  
14,00 €  
ISBN: 978-3-89566-251-5



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [katrin.kolb@pala-verlag.de](mailto:katrin.kolb@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt