

Anita Bean
Peggy Wellington

Sporternährung für Frauen

Der Ratgeber
für die spezifischen Bedürfnisse
aktiver Sportlerinnen



Inhalt

| | | | |
|---------------------------------------|----|-----------------------------------|--------------|
| Vorwort | 7 | Kapitel 5. | 86 |
| VON KAREN PICKERING | | Ernährung im Teamsport | |
| | | VON JOHN BREWER | |
| Einführung | 8 | Kapitel 6. | 96 |
| Frauen, Ernährung und Sport | | Körperfettanteil und | |
| | | Gewichtskontrolle | |
| " | " | VON N.C." CRAIG SHARP | |
| Kapitel 1. | 10 | Kap M ? | n] |
| Der Nährstoff bedarf spörtlich | | n | c' |
| aktiver Frauen | | Praktische Strategien zum | |
| VON ANITA BEAN | | Abnehmen | |
| | | von ANITA BEAN | |
| Kapitel 2. | 33 | Kapitel 8. | 121 |
| " | " | " | rO |
| Ernährung in der Schwanger- | | Körperbild und Eßstörungen | |
| schaft | | VON ANITA BEAN | |
| VON ANITA BEAN | | Kapitd g | 142 |
| | | n | T. |
| Kapitel 3. | 53 | Praktische Tips zur | |
| Eisenmangel und Sportanämie | | Wettkampfvorbereitung | |
| VON ERICJ. WATTS | | VON PEGGY WELLINGTON | |
| | | | |
| Kapitel 4. | 65 | | |
| Der weibliche Zyklus, Amenor- | | | |
| rhöe und Osteoporose | | | |
| VON JANE WILSON | | | |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Kapitel 10. | 160 | Wichtige Adressen. | 176 |
| Gewichtsklassen erreichen - aber wie? | | Zu den Autoren | 178 |
| VON JANE GRIFFIN | | Quellenverzeichnis und Literaturempfehlungen | 180 |
| Anhang | | Danksagungen. | 183 |
| Tagespläne und Rezepte fürSnacks. | 169 | Register. | 184 |
| VON ANITA BEAN | | | |