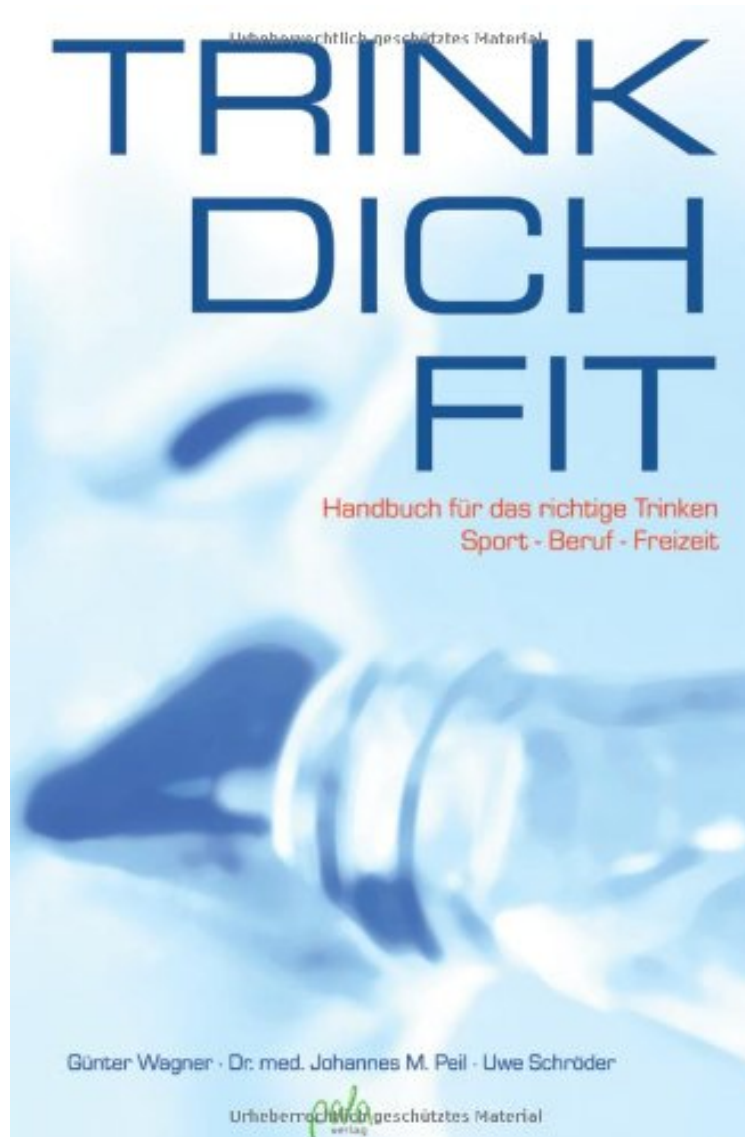


[Download ebook] Trink Dich Fit. Handbuch fr das richtige Trinken Sport, Beruf und Freizeit

## Trink Dich Fit. Handbuch fr das richtige Trinken Sport, Beruf und Freizeit

Von Gnter Wagner, Johannes M Peil, Uwe Schrder  
\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1069666 in BcherVerffentlicht am: 2003-08-20Abmessungen: 9.41 x .55b x 6.65l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 39.Mb

Von Gnter Wagner, Johannes M Peil, Uwe Schrder : **Trink Dich Fit. Handbuch fr das richtige Trinken Sport, Beruf und Freizeit** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Trink Dich Fit. Handbuch fr das richtige Trinken Sport, Beruf und Freizeit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mehr als nur "Trink dich fit!"Von Nico W.Der Titel fr sich genommen klingt zunchst nach "Allerweltsratgeber". Der Schein

trgt. Das Buch findet eine beeindruckende Synthese zwischen fachlicher Tiefe und praktischen Hinweisen. Durch die klare Sprache und einen sehr angenehmen Abstraktionsgrad werden einem selbst die "anaerobe alaktazide Energiegewinnung", der menschliche Sure-Basen-Haushalt oder auch die "Osmolalitt von Getrnken" nicht zu viel. Die Tiefe wird an vielen Stellen angedeutet, bleibt aber transparent. Als praktischer Ratgeber berzeugt mich das Buch, weil es mit vielen anschaulichen Tabellen und Hinweisen Aufschluss ber sinnvolle Mengen und Verhltnisse von Inhaltstoffen gibt. Richtiges Trinken in unterschiedlichsten (sportartspezifischen) Lebenssituationen wird nicht nur erklrt, bzw. mit allgemeingltigen Zahlen hinterlegt. Mit ntzlichen Checklisten und kommentierten Rechenanleitungen kann sogar ein individueller Hydratationstest oder ein Trinkplan erstellt werden. Eine Auswahl von Rezepten rundet das Buch ab. Alles in allem ein sehr fundierter und dennoch verstndlicher Ratgeber mit hohem praktischen Nutzen fr ein richtiges Trinken. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wirklich gutes Buch Von Ein Kunde Viele gute und leicht verstndliche Informationen! Angebliche Fitnessgetrnke werden als nutzlos bis schdlich entlarvt. Interessanter Rezeptteil (Sportlerschorle u. .) am Schluss. Wer sich strker fr Ernhrung interessiert, dem knnten auch die Informationen ber Getrnke in "Essen, Trinken, Gewinnen" gengen. In dieser Hinsicht berlappt sich der Inhalt beider Bcher etwas. 3 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Informativ, aber klar auf Sportler ausgerichtet Von BST Das Buch ist sachlich und es gibt anscheinend kaum andere lieferbare Bcher ber den Themenkreis "Trinken", die fundiert, sachlich solide und fr Normaltrinker ;-) lesbar sind. Ich wollte vor allem etwas erfahren zur richtigen Flssigkeitsaufnahme bzw. -zufuhr fr alte, pflegebedrftige bzw. bettlgerige Menschen. Deshalb fiel mir eine deutliche Einseitigkeit des Buches besonders auf: Das Buch ist stark auf Sportlerernhrung, Leistungssport etc. ausgerichtet und insofern fr andere Bereiche von begrenztem Informationswert und Nutzen. Eine sptere, bearbeitete und ergnzte Auflage, welche anderen Informationsbedrfnissen als denen von Sportlern - etwa denen von Altenpflegern oder Angehrigen Pflegebedrftiger - grndlich und nicht nur pro forma Rechnung trgt, wrde ich fr verdienstvoll halten; denn Sport treiben exsessiv nur einige Leute, alt werden jedoch die meisten, d. h. erst einmal gilt es zu leben, dem Tod entkommt man mit egal wie viel Sport nie. Also: Hoch die Tassen, aber bitte fr alle!

Kurzbeschreibung Richtiges Trinken in Sport, Beruf und Freizeit ist fr unsere Leistungsfhigkeit extrem wichtig. Fr Konzentration und Reaktion, Koordination und Ausdauer ist die ausreichende Versorgung des Krpers mit Flssigkeit eine Grundvoraussetzung. Dieses Buch erlutert die physiologischen Zusammenhnge des Wasserhaushalts, gibt sportartspezifische Ratschlge fr das richtige Trinken und stellt die Unterschiede zwischen verschiedenen Getrnken dar. In zahlreichen Tabellen werden u.a. die wichtigsten Mineralstoffe, Spurenelemente, zahlreiche Mineral- und Heilwsser sowie Sport- und Fitnessgetrnke vorgestellt. Abgerundet wird das Buch durch eine ausfhrliche Warenkunde, ein ABC der Sporternhrung und durch eine Reihe von Rezepten fr geeignete Sportgetrnke.