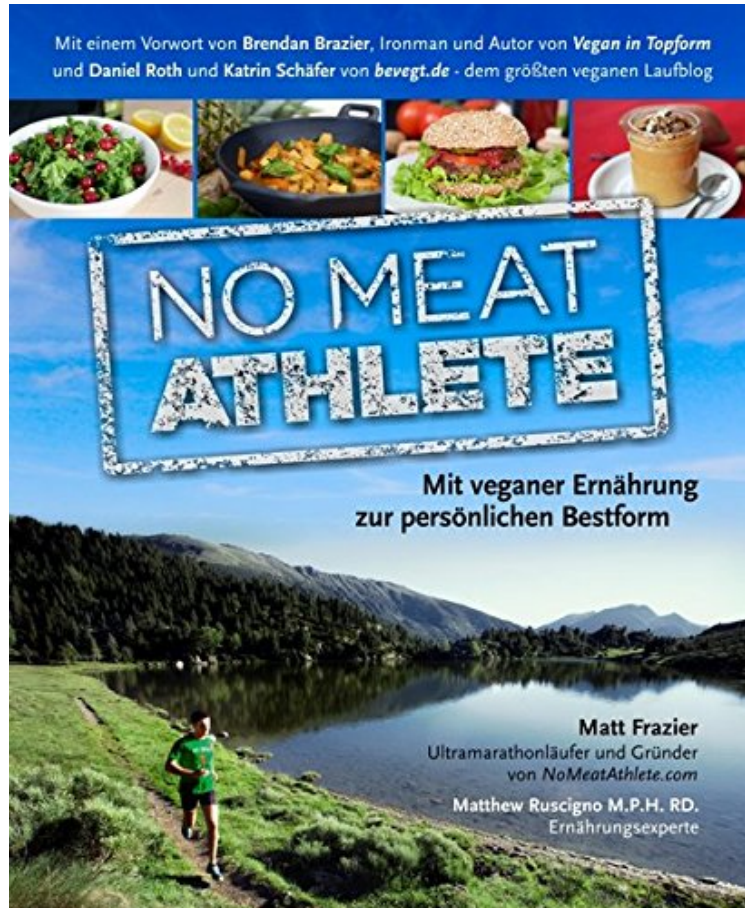


[Read free ebook] No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform

No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform

Von *Matt Frazier, Matthew Ruscigno*
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #32418 in BcherMarke: Compassion MediaVerffentlicht am: 2014-06-20Erscheinungsdatum: 2014-06-20Format: Ungekrzte AusgabeAbmessungen: 8.90 x .79b x 7.52l, Einband: Taschenbuch270 Seiten | File size: 23.Mb

Von Matt Frazier, Matthew Ruscigno : No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform

before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mein EindruckVon GhostreaderDem Autor gilt mein vollster Respekt, denn bereits zum Anfang des Buches erwht er, dass 10 % des Autorengewinns durch den Verkauf von No Meat Athlete an Lebenshfe bzw. Farmen gehen, die Tiere artgerecht aufziehen.Dann folgt ein erstklassiges Vorwort von Mitstreitern die ebenfalls vegan leben und Hchstleistungen damit erzielen. Selbst die Einleitung ist sehr spannend und motivierend. Da wir daran erkennen, wo das eigentliche Problem im Zusammenhang mit der heutigen Ernhrung und der Leistungsfhigkeit ist.Dabei spielen Einblicke in die Evolution ebenso eine Rolle wie auch heutige Studien aus der Umwelt, der Autor behauptet, dass eine solche Ernhrung die eigene CO2 Bilanz sogar mehr senkt als nicht mehr mit dem Auto zufahren. Weiterhin nennt er so

einige gravierende Umweltprobleme die mit Zahlen und Fakten belegt sind, welche aus unserer heutigen Lebensweise resultieren. Von unserer Generation wird gesagt, das wir die erste sein knnten, die ihre Eltern nicht berleben. Pflanzliche Ernhrung fr Sportler/Sportlerinnen und Laufen mit Pflanzenkraft sind die zwei spannenden Hauptthemen, die auch fr sich selbst aufgerufen werden knnen. Mit neun Kapiteln und 265 Seiten bekommen wir einen super Einblick im gezieltem Training mit vollwertiger Nahrung und wie die Macht der Gewohnheit uns dabei untersttzt. Die 57 pflanzenreiche Kraftrezepte fr Sportler/Sportlerinnen sind natrlich auch fr jede Familie bestens geeignet. Die Rezepte bentigen wenig Zeit und bestehen aus herzhaften Suppen, Anregungen fr Smoothies, selbstgemachte Sportgetrnke und Energieriegel, Hauptmahlzeiten, Salate und unheimlich leckere Desserts. Mir fiel die Umstellung auf einen nhrstoffreichen, vollwertigen Speiseplan gar nicht so schwer, denn das nervige Kalorienzhlen ist berhaupt nicht notwendig. Anbetracht dessen, das es immer mehr Fettleibigkeit auch schon bei unseren Kindern gibt, durch industriell verarbeitete Lebensmittel, knnen wir auch dazu beitragen, natrliche Ressourcen zu erhalten. Selbst zu diesem Thema sind exquisite Anregungen vom Autor zum Nachdenken dabei. Auch der Trainingsteil lsst nicht zu wnschen brig, auer das man es anpackt und die Leidenschaft in sich weckt, es muss ja nicht unbedingt ein Marathon sein. Auch diesen Rat kann ich geben: Ein zu niedrig gesetztes Ziel ist schlimmer als ein zu hoch gestecktes. Jeder kann lernen, Laufen zu lieben. Es ist nur eine Frage der Herangehensweise. Wann beginnen Sie? 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht nur fr vegane Lufer_innen Von Jessica Mit "No Meat Athlete" ist es Matt Frazier gelungen ein Buch zu schreiben, welches fr Lufer_innen und Vegetarier_innen/Veganer_innen unabhngig voneinander gleichermaen interessant ist. In einem angenehm zu lesenden Sprachstil beschreibt er zunchst, wie er selbst zu einem Lufer wurde und welche Hrden es dabei zu berwinden galt. Anschließend geht es um ernhrungstechnische Grundlagen, wobei die Theorie mit einfachen und sehr abwandelbaren Rezepten ergnzt wird. Mir gefllt besonders, dass es beispielsweise fr Energieriegel eine Art "Rezeptebaukasten" mit der man nach einem bestimmten Raster immer wieder neue Riegel herstellen kann. Anschließend folgt dann noch einmal etwas Theorie (aber keine Angst, interessant geschrieben und sehr leicht verstndlich) zu Sport im Allgemeinen und Laufen im Speziellen bevor dann die Trainingsplne fr 5k, 10k und Halbmarathon folgen. Fr mich ist "No Meat Athlete" eine Bereicherung in meinem Bcherregal und eines der Bcher, die ich sicherlich immer wieder zur Hand nehmen werde um Rezepte nachzukochen oder etwas nachzulesen. 20 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Kombination aus Ernhrungs- und Laufbuch Von Honeybal Lektor Matt Frazier ist mit No Meat Athlete ein wirklich hoch interessantes Buch gelungen. Der Inhalt ist in zwei groe Themen aufgeteilt. Teil I beschftigt sich mit allen relevanten Fragen zu einer vollwertigen veganen Ernhrung und Teil II geht auf alle wichtigen Aspekte ein, die das Laufen betreffen. So umfasst Teil I beispielsweise einen kurzen Abriss ber die Probleme der modernen Ernhrung sowie wertvolle Tipps, wie man seine Essgewohnheiten umstellen kann und natrlich auch, welche Vorteile man durch eine rein pflanzliche Ernhrung selber erzielt. Besonders hilfreich sind aber die Kcheneinweisung, wie man schnell und einfach hochwertige Gerichte zubereitet und natrlich die enthaltenen Rezepte, als unerlssliche Starthilfe und Ideengeber fr eine Umstellung auf vegane Ernhrung. Teil II beinhaltet Tipps und Anregungen, wie man sich zum Laufen motiviert und es zu einem festen Bestandteil seines Lebens macht. Nach diesen grundlegenden Hilfen folgen Kapitel, die konkrete Trainingstechniken sowie Hilfen zur Vorbereitung auf Rennen enthalten, sowohl fr absolute Hobbysportler, als auch fr ambitionierte Wettkampftypen. Somit ist das Buch eine wertvolle Praxishilfe die zwei elementar wichtige Bereiche fr ein gesundes Leben umfasst: Gesunde, vollwertige und pflanzliche Ernhrung und ausreichend und richtig betriebene Bewegung. Ob man das Konzept eins zu eins umsetzt, muss jeder fr sich selber entscheiden. Das Buch liefert in jedem Fall das ntige Wissen und die ntigen Hilfen dazu und hat den Vorteil, dass sich die Inhalte in der Praxis bereits bestens bewhrt haben. Fr alle auf der Suche nach einem gesunden und bewussten Leben mit Sicherheit ein inspirierendes Buch. Von mir deshalb fnf Sterne!

Produktbeschreibung 2014 Ill. kart. 23 cm Mnster 265 S. [Belle 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

Kurzbeschreibung Mit einer Kombination aus bewhrten Trainingsmethoden, motivierenden Erfahrungsberichten und innovativen Rezepten ist No Meat Athlete einzigartiger Fitness-Ratgeber und Kochbuch zugleich. Egal, ob du bereits vegan lebst oder die Vorzge einer veganen Ernhrungsweise ausprobieren mchtest das Buch bietet einen Ernhrungsleitfaden sowohl fr Laufanfnger und -anfngerinnen als auch fr Fortgeschrittene. Ultramarathonlufer und Blogger Matt Frazier zeigt, dass ein Lebensstil ohne Tierprodukte viele Vorteile hat: - Schnellere Regeneration nach Workouts und bessere Verdauung - Leistungssteigerung durch Gewichtsreduktion - hheres Energielevel, das auch den tglichen Herausforderungen zugute kommt - verantwortungsbewusster Umgang mit Umwelt, Ressourcen und Tieren No Meat Athlete erklrt anschaulich, wie sich die Macht der Gewohnheit nutzen lsst, um deine Ernhrung umzustellen, mit dem Laufen zu beginnen und vor allem dabei zu bleiben. Das eigens von Matt entwickelte Handbuch bietet Trainingstipps, -tricks und -plne fr verschiedene Distanzen bis zum Halbmarathon. No Meat Athlete bringt dich erfolgreich vom Start ins Ziel und zeigt, wie du mit einem gesnderen und nachhaltigen Lebensstil deine persnliche Bestform erreichen kannst. ber den Autor und weitere Mitwirkende Matt Frazier grndete die Website NoMeatAthlete.com Anfang 2009, als er sich entschied Vegetarier zu werden. Sechs Monate spter

qualifizierte er sich für den Boston Marathon mit einer Zeit von 3:09:59 über 100 Minuten schneller, als seine erste Marathonzeit sieben Jahre zuvor. Im Juni 2010 absolvierte Matt seinen ersten 80km-Ultramarathon und hat seitdem an zahlreichen Ultralangstreckenläufen teilgenommen. Mittlerweile lebt er seit mehreren Jahren vegan und schreibt regelmäßig für Zeitschriften und Websites. Er veröffentlichte zuletzt einen Beitrag in Brendan Braziers Bestseller Thrive Foods. Matt lebt mit seiner Frau, seinem Sohn und zwei geretteten Hunden in Asheville, North Carolina, USA.