



LESELUST

mit DANIELA

LESELUST

*Über Daniela Dihsmair
Daniela ist Performance Coach und Sport
Mental Coach. Danielas Themen sind
Leistungsfähigkeit, mentales Training,
Hypnose, Persönlichkeitsentwicklung und
Hirnforschung.
Sie schreibt zu diesen Themen
einen Blog und liebt Bücher.
Hier stellt sie euch Titel vor,
die sie inspiriert haben.
Mehr unter
www.freiwasser.com*



Eiweiß, nur grün – Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co.

von Christina Wiedemann

Dieser Gesundheitsratgeber mit Theorie und Rezepten richtet sich an Vegetarier und alle, die öfter mal fleischlos kochen wollen. Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Getreide wie Dinkel, Nüsse und Samen sowie Pseudogetreide wie Amarant werden in den Rezepten so kombiniert, dass sie nach Aussage der Autorin alle essenziellen Eiweißbausteine liefern. Christina Wiedemann ist Diplom-Ökotrophologin und Yoga-Lehrerin. Sie ergänzt ihren Ratgeber daher mit ausgewählten Yoga-Übungen.

Verlag: GRÄFE UND UNZER VERLAG
(7. Februar 2017) – Taschenbuch: 128 Seiten –
Preis: € 12,99 – ISBN: 978-3833859359



Buchbewertung

Es fiel mir wegen der Textfülle schwer, das Buch von Anfang bis Ende lesen zu wollen; vielmehr ist es ein anregendes Buch zum Durchblättern. Die Augen bleiben lieber an den farblich gekennzeichneten Info-Boxen und den appetitanregenden Fotos hängen. Textlich hervorgehobene Tipps vermitteln zusätzliches Wissen. Die sehr schmackhaften Rezepte bieten eine gute Auswahl von einfachen bis aufwendigen Zubereitungen. Dieses Buch kann für Genießer eine echte Möglichkeit sein, sich mehr auf fleischlose Gerichte einzulassen. Die Rezepte bieten Abwechslung, auch mit ungewöhnlichen Zutaten wie etwa Süßlupinen und Azukibohnen.

Der Ernährungsguide für Triathleten

von Susanne Buckenlei und Till Schenk

Die aktive Triathletin und Sportwissenschaftlerin Susanne Buckenlei trainiert Profi- und Hobbytriathleten. Co-Autor Till Schenk ist Blogger und Moderator von Triathlon-Großveranstaltungen sowie ebenfalls aktiver Triathlet. Die Autoren konzentrieren sich darauf, welche Ernährung in welcher Trainingsphase für Ausdauersportler Sinn macht. Sie erklären Makro- und Mikronährstoffe, Energiestoffwechsel, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und ausdauerspezifische Wettkampfernährung. Zahlreiche Rezepte und Ernährungsbeispiele von Profithleten runden das Buch ab.

Verlag: spomedis (31. Juli 2017) – Taschenbuch: 160 Seiten – Preis: € 19,95 – ISBN: 978-3955900380



Buchbewertung

Das Buch ist für alle Ausdauerathleten interessant. Ernährungsgrundlagen werden verständlich und mit vielen Erfahrungsbeispielen erklärt, Grenzen und Einsatzmöglichkeiten aktueller Ernährungstrends aufgezeigt. Die Rezepte machen Lust, die Gerichte direkt nachzukochen – zumal die Fotos dazu sehr ansprechend sind. Besonders gelungen ist die Sortierung nach dem Saisonverlauf, entsprechend der Entlastungs-, Vorbereitungs- und Wettkampfphasen. Dieses Buch wird bei mir definitiv nicht zum Staubfänger im Regal.