



**Sportwelt  
Verlag**

# DAS PALÄO-PRINZIP

## der gesunden Ernährung im Ausdauersport

von Dr. Loren Cordain und Joe Friel

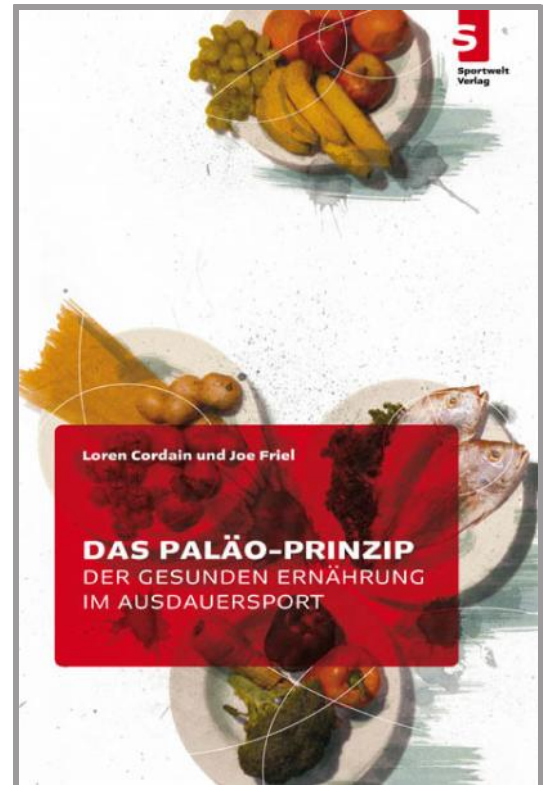
5. Auflage

### Revolutionär und erfolgreich

Material- und Trainingswissenschaften haben enorme Fortschritte gemacht und im Sport enorme Leistungssteigerungen ermöglicht. Unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten hingegen sind immer mehr geprägt von Zeitmangel und Fertigkeit – was unserer sportlichen Leistungsfähigkeit ganz und gar nicht gut tut.

Unsere Ernährung wird immer einseitiger. Und sie weicht massiv von der genetischen Veranlagung ab, die der Mensch im Laufe seiner Jahrtausenden langen Evolution manifestiert hat!

Dieses Buch zeigt ambitionierten Athleten ebenso wie Freizeitsportlern, wie sie mit einer geringfügigen Änderung ihres Speiseplans auch ohne Änderungen des Trainingsplans noch leistungsfähiger werden können.



### Leserstimmen

- *Beim Race Across America – dem härtesten Ausdauerrennen der Welt – habe ich mich mit Erfolg an die hier vorgestellten Prinzipien gehalten und kann das Buch daher uneingeschänkt empfehlen. (Dr. habil. Dr. med. Michael Nehls, Autor von „Herausforderung Race Across America“)*
- *Ein wesentlicher Punkt des Buches ist die Einteilung des Trainingstages in mehrere Phasen und die darauf abgestimmte Ernährung. Neben der Anleitung für die Zubereitung eines selbstgemachten Regenerationsgetränks beinhaltet das Buch auch viele praktische Rezepte zum Nachmachen. (radsportland.at)*

### Bibliografie

**256 Seiten**

**ISBN: 978-3-941297-10-4, 18,95 EUR (D)**

Zu beziehen über KNV, Libri und Umbreit

Sportliche  
Leistung  
ist auch eine  
Frage der  
Ernährung!