

Buchtipp: „Der Ernährungsguide für Triathleten“

## Erfolgreich dank bewusster Ernährung

Es gibt viele Ernährungstrends, die gern auch von Sportlern aufgegriffen werden: Auf die extreme Kohlenhydratmast folgte beispielsweise die Low-Carb-Phase. Doch was funktioniert im Sport wirklich?

In diesem Buch erklären Susanne Buckenlei und Till Schenk, worauf Triathleten achten müssen und wie sie für ausreichend Energie im Wettkampf sorgen. Sportler mit Unverträglichkeiten erfahren, wie sie Fruktose-, Laktose- oder Glutenintoleranzen in den Griff bekommen. Das Autorenduo stellt unkomplizierte Rezepte vor, die leicht nachzukochen und schnell für die eigenen Bedürfnisse angepasst sind, dem Saisonverlauf entsprechen und die jeweiligen Anforderungen an die Ernährung während Entlastungs-, Vorbereitungs- und Wettkampfphasen berücksichtigen.

Spannende Beispiele aus dem Profisport und lebendige Geschichten „vom Büfett“ runden diesen praxisorientierten Ratgeber ab. Ein Buch für alle Triathleten, die sich gesund ernähren und noch mehr aus Training und Wettkampf herausholen wollen.

Die Diplomsportwissenschaftlerin Susanne Buckenlei coacht Profi- und Hobbyathleten. Als fünffache Siegerin auf der Triathlonlangdistanz weiß sie um die Bedeutung der Ernährung bei Training und Wettkampf aus eigener Erfahrung.

Der Moderator und aktive Triathlet Till Schenk arbeitet unter anderem als Streckensprecher bei internationalen Triathlonveranstaltungen und bloggt auf tri-mag.de. Dank konsequenter Ernährung hat er es nach langer Krankheit und Sportverbot im April 2014 zum Ironman-Finish geschafft.

### **Susanne Buckenlei & Till Schenk „Der Ernährungsguide für Triathleten“**

1. Auflage 2017, 160 Seiten, 100 Fotos und Abbildungen, Format 17 x 24 cm, kartoniert  
Euro (D) 19,95 / Euro (A) 20,60 (ISBN 978-3-95590-038-0)  
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955