

Arnold Wiegand Vegan + Sport

Vegane Ernährung und Ausdauersport

Vegane Ernährung (also der Verzicht auf tierische Lebensmittel) als Optimum für das persönliche Wohlbefinden, Vitalität, Gesundheit und Grundlage für hohe Leistungen im Ausdauersport.

Arnold Wiegand beschreibt in einer verständlichen Weise einen praktikablen Weg sich Grundlagen für eine gesunde vegane Ernährung anzueignen und intensiven Ausdauersport zu betreiben.

Arnold Wiegand nahm bisher an Wettkämpfen in verschiedenen Ausdauersportarten teil (Schwimmen bis 26 km, Laufen bis 162 km, Triathlon-Ironman), und zeigt somit überzeugend, dass vegane Ernährung und Ausdauersport miteinander vereinbar sind.

An Hand von detaillierten Hintergrundinformationen und Erfahrungsberichten soll dieses Buch als Wegbereiter für Diejenigen dienen, die sich mit solchen oder ähnlichen Fragen beschäftigen:

- „Welche Vorteile bieten mir vegane Ernährung und Ausdauersport?“
- „Ist vegane Ernährung und Ausdauersport miteinander vereinbar?“
- „Wie gehe ich die hierfür notwendigen Schritte, was ist zu beachten?“

Um einige Antworten vorweg zu nehmen

- Ja – es ist in kurzer Zeit möglich sich das notwendige Wissen für eine gesunde vegane Ernährung und die Grundlagen im Ausdauersport anzueignen.
- Ja – es ist möglich sich vegan zu ernähren und erfolgreich Ausdauersport zu betreiben.
- Ja – es gibt bekannte und erfolgreiche Sportler/innen die sich vegan ernähren.
- Ja – es ist möglich bei geeigneter Zusammenstellung der Ernährung gesund zu sein, bzw. etwas zur Prävention zu tun.
- Ja – es ist möglich sein Idealgewicht zu erreichen und zu halten.

ISBN 3-8334-4129-1



9 783833 441295

Mit umfangreichen Trainingsempfehlungen, medizinischem Wissen, Praxis-Tipps und Erfahrungen von einem Ausdauerprofi.

www.vegan-sport.de

Arnold Wiegand

Vegan + Sport

Vegane Ernährung
Ausdauersport

Vegane Ernährung
Ausdauersport



Arnold Wiegand Vegan + Sport

Vegane Ernährung und Ausdauersport



Verkleinerte Darstellung:
Originalformat 17 x 22 cm, Paperback, 220 Seiten

ISBN 3-8334-4129-1
Buchhandelsverkaufspreis € 17,80