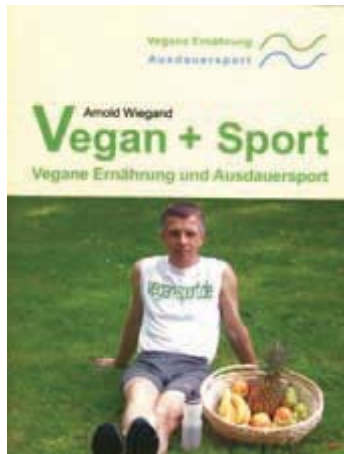


Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)

<http://www.vegetarismus.ch>

<http://vegetarismus.ch/buecher/gesund.htm>



Arnold Wiegand:

Vegan + Sport

Books on Demand GmbH

ISBN 3-8334-4129-1, 2006, Fr. 31.60, 219 Seiten

Viele Leute können sich nicht vorstellen, dass Ausdauersport trotz einer veganen Ernährung möglich ist. Jedoch weiss Arnold Wiegand aus eigener Erfahrung worauf zu achten ist, wenn man intensiv Sport betreibt und sich dabei vegan ernähren will. Nebst persönlichen Erfahrungsberichten von seinen Siegen und Niederlagen aus seiner Karriere als Marathonläufer, erfährt der Leser mehr darüber wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann. Auf die menschliche Physiologie wird ebenso eingegangen wie auf die Bestandteile der einzelnen Nahrungsmittel.

Im zweiten Teil des Buches beschreibt der Autor, wie ein erfolgreiches Ausdauertraining aufgebaut sein soll. Anhand der ausführlichen Informationen ist man auch in der Lage, sich sein persönliches Trainingsprogramm zusammenzustellen. Dank detaillierten Beschreibungen und vielen Illustrationen finden erfahrene Sportler, wie auch Anfänger in diesem Buch ein ausführliches Nachschlagewerk zu allem was sie über ein erfolgreiches und vitales Training wissen müssen.

Mehr Informationen: [Vegan+Sport](#)

[Bestellen!](#) Ausserhalb der Schweiz bitte bei [Amazon.de](#) [bestellen](#).