

Inhalt.

| | | | | | | | |
|---|-----------|---|-----------|--|------------|--|------------|
| Vorwort von Clifford Opoku-Afari. | 4 | Kapitel 4. Eiweiß als Treibstoff für die Sportskanone. | 38 | Kapitel 5. Mit Fett den Muskelturbo zünden. | 72 | Kapitel 8. Low-Carb bei Sportlern clever eingesetzt. | 110 |
| Kapitel 1. Von antiken Helden zu Fitnessclubmitgliedern. Ernährung für Aktive im Wandel. | 6 | Mehr Protein für mehr Muskelmasse. | 39 | Weniger Kohlenhydrate für mehr Fettverbrennung. | 74 | Mehr Power. | 111 |
| 750 Gramm Kohlenhydrate sind enthalten in ... | 10 | Qualität ist wichtig. | 43 | Etwas Geduld, bitte. | 75 | <i>Danny Ecker: Mehr Energie und weniger Mittagstiefs.</i> | 112 |
| Die Nudelparty ist out! | 10 | Einzelne Aminosäuren bieten Zusatznutzen. | 45 | <i>Thomas Tai: Nach fettarm kam fettreich. Für mich eine Revolution.</i> | 76 | Mehr Ausdauer. | 114 |
| <i>Heide Ecker-Rosendahl: Hunger auf Protein hatte ich schon immer.</i> | 12 | Aminosäurenpool | 45 | Very Low Carbohydrate Ketogenic Diet (ketogene Ernährung) | 78 | Mehr Spielfreude. | 120 |
| Kapitel 2. Kohlenhydrate: Wer sie braucht und wer nicht. | 14 | Lymphozyten | 46 | Mit noch mehr Fett zum Ketarier. Und irgendwelche Nachteile? | 78 | Kapitel 9. Low-Carb in der Sportlerküche: Die tägliche Praxis | 122 |
| Typ-I- und Typ-II-Muskelfasern | 15 | Glutamin für mehr Immunstabilität. | 46 | Genauer hingucken lohnt sich. | 81 | Schonend zubereiten, um AGE zu vermeiden. | 123 |
| VO₂max | 16 | Stickstoffmonoxid (NO) | 48 | HDL und LDL | 82 | Wenn der kleine Hunger kommt ... | 124 |
| Hypoglykämie/Hyperglykämie | 16 | Arginin für mehr Blutfluss. | 48 | EPA und DHA | 82 | Und so kann es konkret aussehen. | 125 |
| Muskeln laden für hohe Intensitäten. | 17 | Carnitin für mehr Erholung. | 50 | Kapitel 6. Weniger Körperfett für mehr Leistung. | 86 | Proteinreiches Frühstück. | 125 |
| Carboloading | 17 | Viel hilft viel!? | 53 | Mitochondrien | 88 | Proteinreiches Mittagessen. | 125 |
| Superkompensation | 18 | Carnitin gleich Carnitin? | 53 | Metabolisches Syndrom | 89 | Proteinreiches Abendessen. | 126 |
| Glykämischer Index (GI) | 21 | Mehr Carnitin – weniger Übergewicht? | 53 | An dieser Stelle soll der Begriff »Low-Carb« einmal definiert werden. | 91 | <i>Jan Schult: Mahlzeiten planen ist die halbe Miete!</i> | 128 |
| Trainingsende: | | Kreatin für mehr Kraft. | 54 | Blutglukose zügeln | 92 | Literaturhinweise. | 130 |
| Und was gibt's jetzt zu essen? | 26 | Responder/Nonresponder | 55 | <i>Mark Warnecke: Die Insulinfalle hatte bei mir zugeschnappt!</i> | 94 | | |
| Hoch oder niedrig? Das ist die Frage. | 27 | <i>Ole Rückbrodt: Mit Kreatin Richtung Schwergewichtsklasse.</i> | 58 | Mehr Sättigung für optimalen Fettabbau. | 96 | | |
| Beispiele für hoch glykämische Kohlenhydratquellen. | 28 | Und ab in die Muskeln! | 59 | Reduktion von Körperfett – Step by Step. | 96 | | |
| Weniger ist oft mehr. | 29 | Aminosäuren für mehr Schutz vor Verletzungen. | 60 | Kapitel 7. Mehr für die Gesundheit tun: Die LOGISCHE Alternative. | 98 | | |
| <i>Felix Sturm: Ich will 100 Prozent.</i> | 30 | <i>Thomas Meggle: Proteine brachten mich schnell wieder aufs Spielfeld.</i> | 64 | Die LOGI-Pyramide | 100 | | |
| Kapitel 3. Sportlergetränke: Zucker und Salz halten die Leistung. | 32 | Woran erkennt ein Sportler ein gutes Proteinsupplement? | 66 | LOGI als Sportlerbasiskost. | 104 | | |
| Auswirkungen des Flüssigkeitsverlusts auf die Körperfunktionen. | 33 | Die Zeit läuft! | 68 | <i>Heike Lemberger: Mein Weg zum Marathon mit LOGI.</i> | 106 | | |
| Trinkfrequenz – öfter weniger Flüssigkeitsaufnahme als gelegentlich viel ... | 34 | Pro und Contra für das kleine Plus an Eiweiß. | 69 | Wie optimierte ich meine Kohlenhydratspeicher? | 106 | | |
| Fruktose | 35 | Und auch die Nieren sind sicher. | 70 | Tempotraining, LOGI und Bestzeit. | 107 | | |
| | | | | Was sagt die Wissenschaft zu LOGI? | 108 | | |