

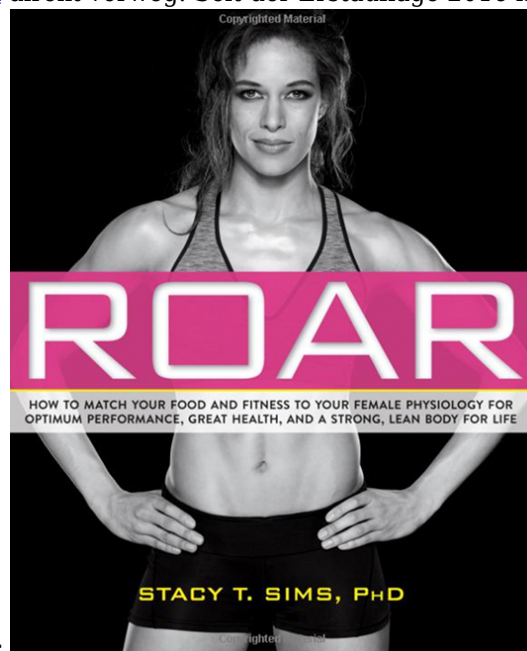


Offenes Geheimnis: Frauen trainieren anders. Weil sie müssen – und können! Mit **ROAR** brachten Stacy T. Sims und Selene Yeager ein wegweisendes Werk über die entscheidenden Stellschrauben für erfolgreiches Training weiblicher Athleten heraus. Wieso, weshalb, warum lest ihr hier.

Machen wir uns nichts vor! **Die meisten Ernährungsprodukte und Trainingspläne sind für Männer konzipiert.** Grob genommen erst einmal nicht ganz verkehrt. Trotz aktueller Forschungsergebnisse und Innovationen in der Trainingslehre bleibt es aber leider ein regelrechtes Tabu, über die **Geschlechterunterschiede im Training** zu sprechen, geschweige denn die Athletinnen dementsprechend zu trainieren. Erschreckend. Und traurig! Woran dies liegt? Stacy T. Sims und Selene Yeager widmen sich in **ROAR** u.a. diesem **Gendergap**.

Gendergap und Aufklärungsnotwendigkeit

Den größten Haken von **ROAR** direkt vorweg: Seit der Erstauflage 2016 ist dies Werk leider bisher nicht ins



Deutsche übersetzt worden. Es findet sich aber auch nach wie vor kein vergleichbares Werk in der deutschen Fachliteratur. In der gängigen Fachliteratur für Ausdauerathletinnen fristet dieses essentielle Thema leider immer noch ein Stiefmütterchendasein. Oftmals dem geschuldet, dass die Mehrzahl der Sportarten männlich dominiert wird.

Gerade in unserer Zeit, in der die **Vielfalt der Gesellschaft** immer wieder neu entdeckt wird, liegt hier noch enorm viel Potential brach. Während hier gewiss das Genderfolk aufschreit, werden sicherlich auch die Cyclistas anmerken, dass dieses Werk nicht (ausschliesslich) für Radfahrerinnen gedacht ist. Nein, soll es auch nicht sein. **Denn dieses Thema betrifft alle sportlichen und aktiven Frauen jeden Alters.**

Mit ROAR brüllen wie eine Löwin?

Denn welche Frau kennt es bitte nicht? Augebremst durch den monatlichen Kampf von Östrogen gegen Progesteron, sind wir mehr maunzende Kätzchen, als stattlich brüllende Löwinnen. Doch nicht erst aktuelle Forschungen zeigen, wie sämtliches Training und alle alltäglichen Aufgaben optimal auf den Zyklus eingestellt und hormonelle Schwankungen gar als Booster genutzt werden können.



178 YOUR PLAN FOR PEAK PERFORMANCE

QUICK REFERENCE FOR EVENT AND TRAINING

NUTRITION	GOOD	OKAY	NOT GOOD
NIGHT BEFORE A MORNING EVENT OR MORNING OF AN AFTERNOON EVENT	Waffles Pasta Whole grain pancakes and bread Oatmeal Quinoa Fish Poultry Salad (be careful with fiber)	Real food that you normally have for dinner/breakfast	High-fat, high-protein meal (no more than 20-25 g protein) Anything fructose based
1-3 HOURS BEFORE	Bananas Grapes Oranges Berries Kashi GoLean cereal Toast with almond or other nut butter	Sandwich PB&J or lean protein wrap (for example, grilled chicken with avocado; light on fibrous veggies, so skip lettuce)	Apples Grapefruit Anything high in fiber
0-1 HOUR BEFORE	10-15 g protein 30 minutes before heading out Fat-free unsweetened yogurt	Low-fiber toast and jam English muffin with low-fat spread Small handful of nuts and a banana	Anything fructose based Anything high fat or high protein

In **drei Hauptkapiteln** (17 Unterkapitel) wird der Leserschaft in einem leicht verständlichen Englisch vermittelt, worauf individuell Aufmerksamkeit gelegt werden sollte, wo Probleme entstehen können und welche individuellen Tricks sich jede Frau, jede Athletinnen selbst erarbeiten kann. So findet Dr. Sims auf Fragen „**wie koordiniere ich mein Training meinem Zyklus entsprechend?**“ und „**wie nutze meinen natürlichen, biologischen Booster effizient aus?**“ gewiss für jede ihre Antwort.

„Hör auf zu essen wie ein Mann! Trainiere wie einer!“

Trainingstipps und Handbücher gibt es viele. Dass hier aber neben ihrem Sein als Athletinnen auch Frauen vom Fach über etwas Natürliches schreiben, wird mehr als deutlich. Dr. Sims ist Ernährungswissenschaftlerin und Bewegungsphysiologin, Selena Yeager erfolgreiche Personal Trainerin. Ob Schwangerschaft oder Wechseljahre, Ausdauersport, Weight Gain oder ganz alltägliche Lebenssituationen - in jedem der drei Hauptkapitel (insgesamt 17 Unterkapitel) steckt neben wissenschaftlich fundierter Arbeit auch viel Eigenerfahrung und Lebensweisheit.

Angefangen mit dem „Battle of Sexes“ über die „**Female Fitness Foundation**“ bis zur individuellen „Peak Performance“ - die Autorinnen nehmen uns Leserinnen eindrucksvoll mit auf eine Reise, die kleinsten Stellsschrauben unseres Trainings neu zu justieren. Denn **ROAR** ist ein umfassender, auf Physiologie basierender Ernährungs- und Trainingsleitfaden, der speziell für aktive Frauen entwickelt wurde. Das Besondere: wir werden durch unterschiedliche Themen geleitet, **ohne dabei vor- bzw verurteilend zu werden.**

Female Biohacking



Damit *mit* der weiblichen Physiologie gearbeitet werden kann und nicht dagegen, widmet sich dieses Buch eingehend den Basics von Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und individueller Physiologie. So enthält ROAR selbstverständlich neben zielgerichteten Ernährungsplänen und nährstoffreichen Rezepten zur Optimierung der Körperzusammensetzung auch personalisierte Ernährungsempfehlungen für alle Phasen des Trainings und der Erholung. Anpassbare Speisepläne und Kräftigungsübungen werden in einem umfassenden Plan zusammengefasst, um eine solide Fitnessgrundlage zu schaffen.

Da sich die Physiologie von Frauen im Laufe der Zeit ändert, widmen sich ganze Kapitel zum Beispiel auch dem Ziel, während der *Schwangerschaft und der Wechseljahre** stark und aktiv zu bleiben. Dabei ist egal was deine Sportart ist - Laufen, Radfahren, Feldsport, Triathlon. Dieses Buch vermittelt euch das Ernährungs- und Fitnesswissen, um allgemein gesünder, fitter und stärker im Leben zu sein. **Female Biohacking**, sozusagen.

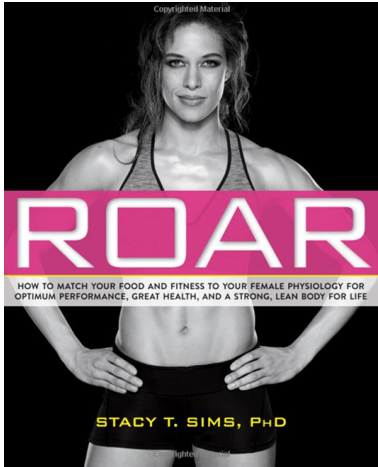
Fazit: Must read!

Für ambitionierte Athletinnen führt an diesem Werk definitiv kein Weg vorbei. Und auch wer meint des Englischen nicht ganz mächtig zu sein, muss ROAR nicht scheuen! Es ist gut strukturiert, fließend zu lesen und mit zahlreichen Illustrationen, Tabellen und Plänen zum besseren Verständnis versehen.

*Hier ist jüngst ein neues Werk von Dr. Stacy T. Sims erschienen.
[Mehr Infos hier.](#)

Über das Buch

ROAR: How to Match Your Food and Fitness to Your Unique Female Physiology for Optimum Performance, Great Health, and a Strong, Lean Body for Life



Stacy T. Sims (PhD) und Selene Yeager

Paperback, 304 Seiten mit Illustrationen

Verlag: [Penguin Random House](#) (former Rodale Books) (2016, I)

Sprache: Englisch

Maße: 19 x 1,8 x 23,2 cm | Gewicht: 516 g

Preis: 15,99 € (D) | 18,99 \$ (US)

ISBN-10: 1623366860

ISBN-13: 978-1-62336-686-5

Interesse? Erhältlich [direkt beim Verlag](#) oder bequem bei [Amazon](#).

Über die Autoren

Stacy T. Sims, MSC, PhD, ist Sportphysiologin und Ernährungswissenschaftlerin und Mitbegründerin und Chief Research Officer von OSMO Nutrition, einem Sporternährungsunternehmen. Ansässig in Stanford und Palo Alto (CA, USA), hält sie regelmäßig Vorträge auf professionellen und akademischen Konferenzen, einschließlich der von USOC und USA Cycling.

Selene Yeager ist professionelle Gesundheits- und Fitnessautorin, zertifizierte Personal Trainerin, zertifizierte Trainerin für Radsport in den USA, professionelle Mountainbike-Rennfahrerin und rein amerikanische Ironman-Triathletin. Sie hat Dutzende von Büchern und nationalen Publikationen verfasst, mitautorisiert oder dazu beigetragen. 2007 wurde sie für herausragende Leistungen im Bereich Service-Journalismus für den National Magazine Award nominiert. Sie lebt in Emmaus (PA, USA).

