Liebe Leserin, lieber Leser!

Zuerst einmal möchte ich danke sagen, euch als Leser gewonnen zu haben. Was wäre ein Buch ohne euch. Wir Autoren haben uns viele Gedanken gemacht, was so alles in dieses Buch hinein soll, um euch ein optimales Werk zu präsentieren. An manchen Tagen scheint es einfacher zu sein, eine Hantel zu verschlucken, statt sich dem 30-minütigen Akt des Kochens hingeben zu müssen. Die Idee dieses Buches habe ich schon lange im Kopf. Erst jetzt ist es mir gelungen, mit meinen beiden Autorinnen Doris und Julia dieses Werk zu vollenden. Auf das Ergebnis sind wir alle drei mächtig stolz. Wobei bereits im Vorfeld immer die wiederkehrende und quälende Frage erschien, was für ein fitnessspezifisches Gericht denn letztendlich auf den Tisch gezaubert werden soll. Um dem dauerhaft entgegenzuwirken, werden diese Zeilen auf Papier erfasst. Euch erwarten nicht nur coole Rezepte, die vor allem schnell und einfach zubereitet werden können, sondern auch eine Menge Facts zum Thema Fitnessernährung, die euch bestimmt helfen, die ernährungsphysiologischen Zusammenhänge besser zu verstehen.

Wie oft habe ich diesen Satz schon gehört: »Alex, was soll ich als Fitnessbegeisteter denn essen, mir gehen die Ideen sehr schnell aus. Das Essen ist langweilig und ich habe das Gefühl, mir schmeckt es auch gar nicht mehr.« Diese Aussage ist sehr schade und es dauert oft nicht lange bis die meisten unmotiviert sind und wieder auf eine weniger effiziente Ernährung zurückgreifen. Ich bin mir ziemlich sicher, liebe Leserinnen und Leser, mit diesem Buch wird euch niemals mehr die Laune an der Fitnessküche vergehen. Im Gegenteil, ihr werdet kreativ werden und mit dem nötigen Fachwissen, das wir leicht verständlich in unserem Buch darstellen, auch die richtigen Entscheidungen für euch treffen können. Nun wünschen wir euch viel Spaß beim Schmökern und ganz besonders beim Zubereiten der vielen köstlichen Gerichte.

Es grüßt euch herzlichst
euer Alex Veith

Veith/Kolberg/Strauß. Fitness Food (ISBN 9783432103204), © 2017 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG