

## POWER DURCH PASTA

Sie wollen nicht nur satt werden, sondern eine gleichermaßen leckere wie leistungsfördernde Mahlzeit genießen? Dann sollten Sie Folgendes beachten.

**Zubereitung:** Bissfest – al dente – muss die Nudel sein. Wer sie zu lange kocht, beraubt sie ihrer wertvollen Eigenschaften: Weiche Pasta verfügt nicht mehr über die komplexen Kohlenhydrate, die die so wichtige lang anhaltende Energieversorgung gewährleisten. Stattdessen schießt der Zucker dann sofort ins Blut.

**Sauce:** Fettarm und eiweißreich sollte sie sein – eine leichte Gemüsesauce oder ein Schuss Olivenöl mit Scampi und Kräutern. Zum Frühstück essen Profis Pasta auch mal pur oder „verfeinern“ Sie mit Honig, Zucker oder Zimt.



Stockfood

## GUT VERPACKT

Ordnung halten? Fällt leichter mit der richtigen Tasche.

### 1 JIMI Wallet

Recycelter Kunststoff hält Kreditkarten, Geld und Kleinkram in der Trikottasche zusammen – und trocken. 15 Euro. [www.cosmicsports.de](http://www.cosmicsports.de)

### 2 RE-CYCLE Kuriertasche

Alte Rennrad-Reifen sind zu schaden für den Müll: Re-Cycle-Bag schneidet daraus wasserdichte Taschen. 99 Euro [www.re-cycle-bag.de](http://www.re-cycle-bag.de)



Re-Cycle (1), Cosmicsports (4)

# Q+A

Fragen Sie RoadBIKE



**Tim Böhme (28)** ist Leiter des Trainingscenters im Radlabor Freiburg und München.

Beim Jedermann-Rennen betrug mein Durchschnittspuls 170 Schläge. Ist das gefährlich, da mein Maximalwert nur bei 185 liegt?

E. Hauck, per Mail

Ein gesunder Mensch kann sich durch eine Ausdauerbelastung nicht ernsthaft schädigen. Denn der Organismus begrenzt von selbst die Leistung, wenn die Belastung, sprich die Laktatkonzentration, zu hoch wird. Einzig Hitze und Dehydrierung könnten in Kombination gefährlich werden. In Ihrem Fall können auch Nervosität und Konzentration mitverantwortlich für den hohen Puls sein. Das bedeutet: Die wahre physiologische Belastung ist bestimmt niedriger als 170 Schläge. Oder aber Ihr Maximalpuls ist höher, als von Ihnen ermittelt.

Schreiben Sie uns ...

**PER POST**

Redaktion RoadBIKE, Stichwort „Ratgeber“, 70162 Stuttgart

**PER MAIL**

leserservice@roadbike.de, Betreff „Ratgeber“

easyway Sport

Schneller zum Wettkampfgewicht



Sie wollen abnehmen und trotzdem Ihre Trainingsintensität beibehalten oder sogar steigern?

easyway Sport ist dafür konzipiert!

Der Effekt ist großartig\*:

- Sportlernahrung mit optimaler Nährstoffversorgung
- aktiviert gezielt den Fettstoffwechsel und fördert den Fettabbau
- beschleunigt die Regeneration durch ideale Aminosäurezusammensetzung

easyway Sport ist ein speziell für Ausdauer- und Profisportler entwickeltes Produkt.

Gratis für Sie:

Bei Ihrer Online-Bestellung diesen Vorteilscode **ROBI** eingeben und Sie erhalten unseren praktischen Shaker gratis!



\* easyway Sport entspricht den hohen gesetzlichen Anforderungen einer Komplettmahlzeit.



Jetzt exklusiv bestellen unter [www.easyway-sport.de](http://www.easyway-sport.de)