

Obsah

| | |
|------------------|---|
| Předmluva | 7 |
| Poděkování | 8 |

ČÁST I – TEORETICKÁ VÝCHODISKA

9

| | |
|--|-----|
| 1 Strava zaměřená na růst síly a zdatnosti | 11 |
| 2 Budování svalové hmoty | 27 |
| 3 Energetizace tréninku | 55 |
| 4 Řízení metabolismu tuků | 81 |
| 5 Spalování tuku | 95 |
| 6 Pitný režim při intenzivním tréninku | 117 |

ČÁST II – DOPLŇKY VÝŽIVY

133

| | |
|---|-----|
| 7 Vitaminy a minerály pro silový trénink | 135 |
| 8 Doplnky výživy pro nárůst svalové hmoty | 169 |
| 9 Bylinné preparáty zvyšující výkon | 205 |

ČÁST III – DIETNÍ PROGRAMY A JÍDELNÍČKY

221

| | |
|---|-----|
| 10 Tvorba dietního plánu | 223 |
| 11 Plánování výkonové špičky | 237 |
| 12 Tvorba dietních plánů: udržovací výživový program | 249 |
| 13 Tvorba dietních plánů: výživový plán na budování svalové hmoty | 259 |
| 14 Tvorba dietních plánů: výživový plán pro kondiční trénink | 269 |

| | | |
|----|---|-----|
| 15 | Tvorba dietních plánů: výživový plán pro spalování tuku | 283 |
| 16 | Tvorba dietních plánů: výživový plán na rýsování | 293 |
| 17 | Recepty | 303 |
| | Příloha A – Třídenní záznam stravy | 333 |
| | Příloha B – Průvodce zdravým stravováním v restauracích a fast foodech | 337 |
| | Rejstřík | 342 |