

# Obsah

<b>Předmluva .....</b>	<b>8</b>	Vyrovnaná energetická bilance .....	27
<b>Kategorie sportu .....</b>	<b>10</b>	Správná tělesná hmotnost .....	27
Vrcholový sport .....	10	<b>Potraviny a látkové přeměny</b>	
Výkonnostní sport .....	10	<b>během zatížení .....</b>	<b>29</b>
Zdravotní cvičení .....	11	<b>Sacharidy .....</b>	<b>31</b>
Rekreační sport .....	11	Všeobecný význam .....	31
Zásadní rozdíly .....	11	Základní stavební kameny .....	31
<b>Význam výživy .....</b>	<b>12</b>	Glykemický index (GI) .....	32
<b>Evoluce .....</b>	<b>12</b>	Krevní cukr a zásobárny	
Člověk – výsledný produkt		glykogenu .....	33
dlouhotrvajícího vývoje .....	12	Potraviny bohaté na cukry .....	34
Člověk jako „individuum“		Vláknité potraviny .....	35
nedělitelné dvojjednotnosti .....	13	Využití sacharidů během	
Dvě tváře kyslíku .....	14	zatížení organismu .....	37
Potrava, trávicí systém		<b>Tuky .....</b>	<b>43</b>
a látková přeměna .....	15	Všeobecný význam .....	43
<b>Civilizace .....</b>	<b>16</b>	Cholesterol .....	43
Současný způsob výživy .....	16	Poruchy metabolismu tuků .....	46
Civilizační choroby .....	17	Na tuky chudá strava	
Životní styl, kvalita života		sportovců .....	46
a zdraví .....	18	Tukové zásobárny .....	48
Zdravě žít – bez příkazů		Metabolismus tuků během	
a zákazů .....	19	zatížení .....	49
<b>Základní stavební kameny</b>		<b>Bílkoviny .....</b>	<b>52</b>
<b>výživy .....</b>	<b>20</b>	Všeobecný význam .....	52
Význam správné výživy		Zásobárny proteinu .....	53
pro zdravotní cvičení		Kvalita proteinů a jejich	
a rekreační sport .....	21	biologická hodnota (BH) .....	54
<b>Bilance výživy .....</b>	<b>23</b>	Metabolismus bílkovin	
<b>Energetická bilance .....</b>	<b>23</b>	během zatížení .....	55
Množství energie v potravinách .....	23	Spotřeba bílkovin .....	56
Energetická spotřeba .....	24	Pár slov o mase .....	57
		Optimální krytí	
		potřeby bílkovin .....	59
		Aminokyseliny ovlivňující	
		mozkovou činnost .....	59



<b>Optimální poměr</b>	
<b>výživných látek .....</b>	<b>62</b>
<b>Vitamíny .....</b>	<b>62</b>
Všeobecný význam .....	62
Význam při metabolismu	
během zatížení .....	63
Antioxidativní působení .....	65
Vitamín B1 (Thiamin) .....	66
Vitamín B2 (Riboflavin) .....	67
Vitamín B6 (Pyridoxin) .....	68
Vitamín B12 (Kobalamin) .....	68
Kyselina listová .....	69
Niacin .....	69
Kyselina pantotenová .....	70
Biotin .....	71
Vitamín C (Kyselina askorbová) .....	71
Vitamín A (Retinol) .....	72
Betakaroten (Provitamín A) .....	73
Vitamín D (Kalciferol) .....	75
Vitamín E (Tokoferol) .....	75
Vitamín K (Fillochinon) .....	76
<b>Sekundární produkty</b>	
<b>rostlinného metabolismu .....</b>	<b>78</b>
Karotenoidy .....	78
Fytosteriny .....	78
Glucosinoláty .....	79
Flavonoidy .....	79
Fytohormony .....	80
Sulfidy (sloučeniny	
obsahující síru) .....	80
„Five a day“ – pětkrát denně	
ovoce a zeleninu .....	81
Důležitá doporučení	
pro sportovce .....	81
<b>Minerální látky .....</b>	<b>82</b>
Kuchyňská sůl (chlorid sodný) .....	83
Draslík .....	83
Hořčík .....	84
<b>Stopové prvky .....</b>	<b>85</b>
Selen .....	85
Zinek .....	86
Železo .....	86
<b>Bilance tekutin .....</b>	<b>87</b>
Pocení a množství potu .....	88
Význam vylučování tekutin .....	88
Ztráty minerálních látek	
pocením .....	89
Vhodná doba pro doplňování	
tekutin .....	89
<b>Volné radikály</b>	
<b>a oxidativní stres .....</b>	<b>90</b>
<b>Volné radikály .....</b>	<b>90</b>
<b>Prospěšné a neprospěšné</b>	
<b>působení volných radikálů ..</b>	<b>90</b>
<b>Oxidativní stres .....</b>	<b>91</b>
<b>Ochranný systém proti</b>	
<b>volným radikálům .....</b>	<b>93</b>
Enzymatický ochranný systém .....	93
Neenzymatický ochranný	
systém .....	93
<b>Volné radikály a železo .....</b>	<b>94</b>
Volné železo, maso	
a červené víno .....	94
Stáří a železo .....	95
<b>Imunitní systém,</b>	
<b>sport a výživa .....</b>	<b>96</b>
<b>Imunitní systém .....</b>	<b>96</b>
Význam .....	96
Imunitní orgány .....	96
Nespecifická imunitní ochrana .....	97
Specifická imunitní ochrana .....	98
<b>Pohybová aktivita,</b>	
<b>sport a imunitní systém .....</b>	<b>98</b>
<b>Imunitu posilující výživa .....</b>	<b>98</b>
<b>Anti-aging, sport a výživa ...</b>	<b>100</b>



<b>Anti-aging: co je pravda a co ne? .....</b>	<b>100</b>	<b>Somatická inteligence .....</b>	<b>116</b>
Teorie stárnutí a přírodní zákony stáří .....	100	<b>Intelekt, inteligence, intuice .....</b>	<b>116</b>
Podstatné závěry a jejich praktické využití .....	102	Somatická inteligence v rámci všedních dnů .....	116
Hormony – ano či ne? .....	102	Somatická inteligence sportovců .....	117
<b>Prozatímní nejlepší cesta ..</b>	<b>102</b>	Zázrak z Campodimele .....	117
<b>Tři kroky k dosažení individuálního maximálního výkonu .</b>	<b>104</b>	Kde je skryto ono tajemství? ..	118
<b>1. krok: Snížení nadváhy ...</b>	<b>104</b>	<b>Potravinové doplňky .....</b>	<b>120</b>
Zvyšování výkonnosti i bez tréninku .....	104	<b>Ergogenní látky .....</b>	<b>120</b>
Tuková tkáň a metabolismus tuků .....	105	Ortomolekulární potravinové doplňky .....	120
Stálý boj o dostatečnou zásobu inzulínu .....	105	Bílkovinné koncentráty .....	121
Změna myšlení .....	106	Jednotlivé účinné látky .....	121
Nejjednodušší recept na trvalé snížení hmotnosti ....	106	Další přírodní látky .....	123
<b>2. krok: Individuální pohybový program .....</b>	<b>108</b>	<b>Doslov a výhled .....</b>	<b>124</b>
Základní biologická pravidla ..	108		
„Zelený recept“ .....	108		
Princip superkompenzace .....	110		
<b>3. krok: Sport volně bez volných radikálů .....</b>	<b>110</b>		
Důležitá pravidla .....	111		
<b>Tipy pro výkonnostně zaměřené rekreační sportovce .....</b>	<b>112</b>		
<b>Sportovní odvětví .....</b>	<b>112</b>		
<b>Výživa v jednotlivých fázích přípravy .....</b>	<b>113</b>		
Přípravná fáze .....	113		
Předzávodní fáze .....	114		
Závodní fáze .....	114		
Fáze regenerace .....	115		