

# Obsah

Předmluva .....	7
Poděkování .....	8
<b>ČÁST I – TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....</b>	<b>9</b>
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
<b>ČÁST II – DOPLŇKY VÝŽIVY .....</b>	<b>133</b>
7 Vitaminy a minerály pro silový trénink .....	135
8 Doplnky výživy pro nárůst svalové hmoty .....	169
9 Bylinné preparáty zvyšující výkon .....	205
<b>ČÁST III – DIETNÍ PROGRAMY A JÍDELNÍČKY .....</b>	<b>221</b>
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