

OBSAH

Seznam spoluautorů	7
Předmluva MOV	9
Úvod	11
Část I.	
1. Požadavky na výživu při tréninku	
1.1. Tělesná zátěž a energetická potřeba	15
1.2. Živiny využívané při zátěži: sacharidy a tuky	35
1.3. Potřeba bílkovin a aminokyselin u sportovců	51
1.4. Mikroživiny: vitaminy a minerály	65
1.5. Tekutiny a elektrolyty	91
1.6. Alkohol a sport	111
Část II.	
2. Výživa při soutěži	
2.1. Příprava na soutěž	125
2.2. Jídlo a pití při soutěži	139
2.3. Zotavení po soutěži	153
Část III.	
3. Výživa sportovců v praxi	
3.1. Hodnocení nutričního stavu a nároků	173
3.2. Změna tělesné hmotnosti a složení těla	191
3.3. Doplnky stravy a podpora svalové činnosti	211
3.4. Praktické postupy pro dosažení nutričních cílů	239
3.5. Jak správně jíst na cestách	251
3.6. Strategie stravování pro specifické skupiny sportovců	263
3.7. Postupy při specifických podmínkách prostředí: horko	283
Zkratky	297
Rejstřík	299