

Obsah

Úvod.	7
▶ Stručné základy sportovní výživy	8
Co jíst a pít, když sportujeme nebo se aspoň hýbeme?	8
Jednoduché základy sportovní i obecné výživy.	15
Jíte zdravě?	26
▶ Nutriční hodnoty základních potravin	31
▶ Kompas základních vitaminů a minerálních látek.	37
Vitaminy	38
Minerální látky	40
Denní dávky vitaminů a minerálních látek pro výkonnostní silový sport	42
▶ Maso v kulturistice a fitness, nutriční hodnoty	43
Hovězí maso	43
Vepřové maso	44
Drůbeží maso	45
Ryby	46
▶ Základní suplementy užívané ve fitness a kulturistice	47
Potravní doplňky zvyšující imunitu a působící protizánětlivě	48
Antioxidační potravní doplňky	49
Potravní doplňky pro kloubní výživu.	49
Rostlinné extrakty jako potravní doplňky.	50
Potravní doplňky jako spalovače tuku, přípravky na hubnutí a stimulanty metabolismu	52
Potravní doplňky s povzbuzujícím účinkem	53
Další potravní doplňky	54
Komplexní přehled potravních doplňků a hodnocení jejich účinku.	56
Obsah kofeinu v některých nápojích na povzbuzení.	66
▶ Proteinové doplňky stravy	67

▶▶ Biochemické vyšetření krve	75
Význam biochemických a hematologických parametrů	75
Základní biochemické testy a jejich výsledky	79
Možnosti podpůrných terapií při změněných biochemických a hematologických laboratorních hodnotách.	80
▶▶ Stanovení tělesně-nutriční anamnézy a jídelníčku sportovce.	92
Tělesná a nutriční diagnostika	93
Somatotyp	95
Zjednodušený rozbor jídelníčku	96
Podrobná nutriční diagnostika k sestavení výživového plánu sportovce	97
Příklad sportovního jídelníčku a suplementace s vyrovnanou energetickou bilancí	99
▶▶ Měření složení těla bioimpedanční metodou	101
▶▶ Jak odměřujeme nejen ve fitness a kulturistické kuchyni	106
Lžíce	106
Nádoby a jejich objem	108
Váha potravin	108
▶▶ Jednotky a jejich přepočty ve sportovní výživě a zkratky.	109
▶▶ Slovník biochemických a nutričních pojmů ve sportovní výživě.	112
▶▶ Stručný slovník anglických výrazů ve sportovní výživě.	123
▶▶ POZOR na doping!	132
Seznam použité a doporučené literatury	133