

Obsah

Předmluva	9
I KAŽDODENNÍ STRAVOVÁNÍ – JAK NA TO	10
1 Každodenní strava pro zdraví a energii	10
Sacharidy ve stravě sportovce	12
Bílkoviny ve stravě sportovce	14
Sladkosti a jiné pochutiny	16
2 Snídaně, jídlo šampionů	18
Snídaně šampionů	20
Jak vybírat cereálie	21
Snídaně v restauraci	22
Shrnutí	22
3 Obědy, svačiny, večeře	24
Co je dnes k obědu?	24
Zabalte si svůj oběd	24
Oběd v restauraci	25
Saláty k obědu	26
Jak vyřešit odpolední hlad	27
Večeře pro běžce	29
Těstoviny	30
Shrnutí	32
4 Vitamíny a potravinové doplňky	34
Vitamíny proti únavě	35
Shrnutí	36
5 Strava a cvičení jsou účinnější než léky	38
Obezita	38
Cukrovka	39
Rakovina	39
Srdeční onemocnění	40
Demence	40
Shrnutí	41

II	ROVNOVÁHA SACHARIDŮ, BÍLKOVIN A TUKŮ	42
6	Sacharidy jako palivo	42
	Jak připravit sacharidové jídlo	45
	Shrnutí	45
7	Bílkoviny pro svaly	48
	Kolik bílkovin stačí?	48
	Běžci vegetariáni	49
	Červené maso	51
	Ryby	54
	Proteinové tyčinky	54
	Shrnutí	54
8	Tuk ve sportovní výživě	56
	Strach z tuku	58
	Shrnutí	58
9	Tekutiny – voda a sportovní nápoje	60
	Pít vodu nebo sportovní nápoje?	61
	Doplnění sodíku	62
	Jak se ochladit v horkém počasí	63
III	SPORTOVNÍ VÝŽIVA – SPRÁVNÉ POTRAVINY VE SPRÁVNÝ ČAS	65
10	Jak jíst před běháním	65
	Pět důvodů, proč doplnit energii před tréninkem	66
	Shrnutí	69
11	Jak jíst při dlouhém běhu	71
	Stravovací plán pro dlouhý běh	71
	Doporučené potraviny	72
	Neplánové zastávky	73
	Shrnutí	73
12	Jak jíst po běhu	77
	Strava pro zotavení	77
IV	KONTROLA HMOTNOSTI A VÝŽIVA	81
13	Určení příjmu energie	81
	Jak spočítat energetickou potřebu	82
	Máte stále hlad?	83

14	Jak běháním snížit hmotnost	85
	Jak snížit hmotnost a mít energii pro běhání	85
	Jaké je optimální množství potravy	85
	Pět rad pro úspěšné snižování hmotnosti	86
	Shrnutí	89
15	Stravování mimo kontrolu	92
	Běžci a hmotnost	92
	Problém pomalého metabolismu	92
	Ženy, běh a přerušená menstruace	93
	Shrnutí	96
16	Nežádoucí pokles hmotnosti	98
	Šest tipů na zvýšení energetického příjmu	98
	 Doslov	100
	Rejstřík	101