

# Obsah

## Část I Teoretická východiska

1	Strava a růst síly.....	11
2	Budování svalové hmoty.....	25
3	Energetizace tréninku.....	51
4	Řízení metabolismu tuků.....	77
5	Spalování tuku .....	89
6	Pitný režim při intenzivním tréninku .....	109

## Část II Doplnky výživy

7	Vitaminy a minerály pro silový trénink.....	127
8	Doplnky výživy pro nárůst svalové hmoty.....	163
9	Bylinné preparáty zvyšující výkon .....	195

## Část III Dietní programy a jídelníčky

10	Tvorba dietního plánu při silovém tréninku.....	219
11	Plánování výkonové špičky.....	223
12	Tvorba dietních plánů: „udržovací“ program.....	233
13	Tvorba dietních plánů: budování svalové hmoty.....	243
14	Tvorba dietních plánů: spalování tuku.....	253
15	Tvorba dietních plánů: rýsování .....	263
16	Recepty.....	273
	Rejstřík.....	299