

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	11

ČÁST I KAŽDODENNÍ STRAVA PRO AKTIVNÍ LIDI

1 Jak sestavit stravovací plán s dostatkem energie	15
Vytvořte si správný stravovací plán	15
Jak jíst zdravě	17
Jsou lepší BIO potraviny?	38
Jídlo by mělo být jednou z radostí života	40
Jak vytvořit sportovní jídelníček	41
2 Strava pro dlouhodobě pevné zdraví	43
Strava a zdravé srdce	44
Strava a vysoký krevní tlak	50
Strava a rakovina	54
Strava a cukrovka	57
Strava a zdravé kosti	58
Vláknina a zdraví	61
Pro vaše zdraví	64
3 Snídaně jako klíč k úspěšné sportovní výživě	65
Nevynechávejte snídani	65
Snídaně pro osoby na dietě	68
Cereálie – snídaně šampionů	70
Další výživné snídaně	73
Káva jako ranní životabudič	74
4 Oběd a večeře doma i mimo domov	79
Obědy	79
Večeře doma nebo na cestě	84

5	Svačiny pro zdraví a udržení energie	95
	Zdravé svačiny	95
	Svačiny a naléhavý hlad	99
6	Sacharidy jako zdroj energie pro svaly	103
	Jednoduché a složené sacharidy	104
	Sacharidy a glykogen	110
	A co ketodieta s extrémně nízkým obsahem sacharidů?	115
	Palivo pro vytrvalostní výkon	115
	Když dojde glykogen	120
	Regenerace po denním tréninku	121
	Potraviny bohaté na sacharidy	122
7	Bílkoviny pro růst a opravu svalů	127
	Bílkoviny a aminokyseliny	128
	Jaká je správná rovnováha?	128
	Kolik bílkovin potřebujeme?	130
	Bílkoviny a vegetariáni	137
	Načasování příjmu živin	143
8	Tekutiny a náhrada jejich ztrát	145
	Fyziologie tekutin	146
	Hyponatrémie a ztráty sodíku	152
	Výběr tekutin	154
	Sportovci a alkohol	158

ČÁST II NA JÍDLO A TRÉNINK VĚDECKY

9	Strava před tréninkem	163
	Naslouchejte svému tělu	163
	Jak spalovat tuky místo sacharidů	168
	Správné jídlo ve správný čas	168
10	Příjem energie během výkonu a po něm	177
	Jídlo během dlouhého tréninku	177
	Trpíte na svalové křeče?	183
	Regenerace po dlouhém výkonu	184
	Čas na regeneraci	189

11	Potravinové doplňky, posilovače výkonnosti a speciální sportovní potraviny	191
	Vitaminové a minerální doplňky	192
	Doplňky zlepšující výkonnost	200
	Komerční sportovní potraviny a nápoje	206
12	Nutriční potřeby aktivních žen	209
	Výživa a vymizení menstruace	209
	Výživa a těhotenství	213
	Ženy jako strážkyně rodinné výživy	216
	Ženy, váha a menopauza	218
13	Specifické výživové potřeby různých sportů	221
	Strava pro týmové sporty	221
	Výživa pro silové sporty	223
	Strava pro sporty s důrazem na vzhled a váhu	223
	Strava pro extrémní sportovce a ultra vytrvalce	224
	Strava pro zimní sporty	227
	Strava pro sporty ve vysoké nadmořské výšce	230
	Strava pro zraněné sportovce	231
	Strava pro starší sportovce	234
	Strava pro sportovce s bariatrickou léčbou nadváhy	236

ČÁST III HARMONIZUJTE POHYB A VÁHU

14	Hodnotíte své tělo jako tlusté, sportovní nebo tak akorát?	241
	Na co vůbec máme tělesný tuk	241
	Tělesný tuk a cvičení	243
	Existuje ideální postava?	246
	Nepřeceňujte význam čísel	250
	Kolik byste měli vážit?	251
	Naslouchejte svému tělu	256
15	Jak zdravě zvyšovat váhu	257
	Jak zdravě zvyšovat váhu	258
	Víc bílkovin pro růst svalů?	259
	Jak zvýšit kalorický příjem	260
	Nápoje pro zvyšování váhy	265
	Jak jíst ve správný čas	266
	Vyvážená strava pro zvyšování váhy	267
	Budte trpěliví	269

16	Jak hubnout bez hladovění	271
	Diety nefungují	272
	Jak mít přehled o kaloriích	275
	Deset kroků pro rozumné hubnutí	279
	Módní diety	284
	Mýty a omyly v oblasti hubnutí	286
	Sportovci s váhovými limity	289
17	Nepovedená dieta, poruchy příjmu potravy a posedlost jídlem	293
	Proč dochází k poruchám příjmu potravy	293
	Poruchy příjmu potravy u aktivních lidí	297
	Hlad – tělo se dožaduje paliva	299
	Štíhlost za každou cenu	301
	Jak lze pomoci	308
	Prevence poruch příjmu potravy	310

ČÁST IV NEJLEPŠÍ RECEPTY PRO VYSOKOU VÝKONNOST

18	Pečivo a snídaně	315
19	Těstoviny, rýže a brambory	329
20	Zelenina a saláty	345
21	Kuře a krůta	355
22	Ryby a mořské plody	371
23	Hovězí a vepřové maso	381
24	Fazole a tofu	389
25	Nápoje a smoothie	403
26	Svačiny a dezerty	413
	Použitá a doporučená literatura a odkazy	427
	Seznam receptů	440
	Rejstřík	443
	O autorce	448