

Obsah

Předmluva	/5/
Význam správné výživy pro sportovce	/6/
Krytí energetické potřeby	/12/
K výživové hodnotě základních živin	/12/
Energetická potřeba člověka	/18/
Živiny a jejich úloha při látkové přeměně za námahy	/36/
Význam glycidů pro sportovní výkon	/37/
Význam tuků pro sportovní výkon	/54/
Význam bílkovin pro sportovní výkon	/62/
Rozdělení sportovních disciplín do skupin s kvalitativně stejnými požadavky na výživu	/68/
Vitamíny	/72/
Hospodaření sportovce tekutinami	/80/
Nerostné látky	/83/
Příprava a příjem potravy	/88/
Trávení	/88/
Příprava potravy	/93/
Stravovací režim sportovce	/96/
Výživa sportovce	/103/
Výživa ve vytrvalostních disciplínách (I. skupina)	/105/
Výživa ve vytrvalostních disciplínách s výrazným zapojením síly (II. skupina)	/119/
Výživa v úpolových disciplínách (III. skupina)	/128/
Výživa při sportovních hrách (IV. skupina)	/140/
Výživa v rychlostně silových disciplínách (V. skupina)	/148/
Výživa v silových disciplínách (VI. skupina)	/155/
Příloha k českému vydání	/160/
Výživa sportujícího dítěte	/176/
Výživa — sport — zdraví	/180/