

Obsah:

Bojujeme proti neodborným tvrzením v oblasti výživy	5
Karel Martíník	
1. Jak získává sval energii pro svůj klidový metabolismus a při realizaci pohybu	47
2. Jak pracuje sval a z čeho se skládá?	48
3. Jaké jsou základní složky potravy, které slouží k energetickému zabezpečení klidového metabolismu a pohybu?	51
4. Základní složky potravy, které se jen za mimořádných situací využívají, jako zdroj energie	53
5. Jaký organismus přivádí energii do svalu a jak se odvádí katabolity při práci?	57
6. Co je to lymfa, lymfatický systém a podílí na vůbec lymfa na metabolických procesech, je to jen kosmetický problém?	59
7. Bazální pokrytí metabolických potřeb organismu v klidu	61
8. Adrenalinové sporty vycházejí z poznání působení žláz s vnitřní sekrecí na organismus	63
9. Nejznámější hormony ovlivňující metabolismus jsou u mládeže známe jako anabolika	67
10. Ženské hormony – teorie a praxe	68
11. Centrální řízení hormonálním systémem a hypofyzární systém je klíč k řešení metabolických problémů	69
12. Zadní lalok hypofýzy - a neb jak organismus zabezpečuje vyrovnání ztráty objemu krve při krvácení při boji či porodu, jak je zabezpečena reprodukce	69
13. Nejčastější diskutovatelné problémy výživy sportovců jsou dávky a zda je nutná suplementace minerálními látkami a vitamíny, pitný režim	70
14. Víte jak je zabezpečena chůze a stoj, jaké jsou systémy diagnostiky stoje a chůze	74
15. Analýza stoje a chůze. Posturografické vyšetřovací metody. Stabilografie a statokinezimetric	78
16. Víte, jaké je konkrétní získávání energie pro pracující sval k pokrytí energií zabezpečení svých energetických potřeb v klidu, stojí a pohybu, běhu?	85
17. Jak reaguje organismus na fyzickou činnost a jak se adaptuje na fyzickou činnosti?	87
18. Závěr a neb jaké jsou zdroje energie pro pracující sval?	90
19. Co se děje s bílkovinami při fyzické zátěži?	92
20. Jak působí opakovaný a soustavný trénink na svalovinu?	93
21. Nejčastější diskutovatelné problémy výživy sportovců - je nutná suplementace minerálními látkami a vitamíny	95
22. Podávání železa - je u fyzické práce diskutovaný problém?	96
23. Individuální pitný režim, jako základ zdraví a fyzického výkonu!	97
24. Jak lze normalizovat a doplňovat svalový glykogenu a jak můžeme ovlivnit pitný režim a minerální hospodářství?	100
Cvičení pro zdraví	103
Miroslav Jirčík	
Flexibilita	105

Svalová vytrvalost.....	105
Svalová síla	106
Cvičení a bolavá záda	106
Cvičení a obezita	107
Cvičení a bolesti kloubů	108
Aerobní aktivity	109
High Impact Aerobic	110
Low Impact Aerobic	110
Box a bojová umění	110
Aerobik za pomoci kardiostrojů	110
Aerobik ve vodě – Aqua Aerobic.....	111
Kruhový trénink	112
Intervalový trénink.....	112
Resistenční trénink	113
Druhy silových tréninků ve skupinových lekcích	113
Pilatek	114
Léčebná výživa – dietní systém.....	116
Miloslav Hronek	
<u>Přehled diet používaných ve zdravotnických zařízeních</u>	116
Diety u diabetes mellitus	120
Dieta u nádorových onemocnění	122
Diety u kardiovaskulárních onemocnění.....	123
Dieta při hypercholesterolemii	125
Dieta u hypertriacylglycerolémie	127
Diety u onemocnění ledvin	128
Akutní a chronické onemocnění ledvin	128
Dieta při chronické renální insuficienci:	129
Dieta u urolitiázy	130
Diety u onemocnění zažívacího traktu.....	132
Dieta při průjmu.....	132
Dieta při zácpě	132
Dieta při laktóзовé intoleranci	132
Bezlepková dieta při sprue.....	133
Dieta u chronické pankreatitidy.....	133
Diety u onemocnění jater a žlučnku.....	134
Dieta u jaterní hepatitidy a jaterní cirhózy	134
Dieta při encefalopatii	135
Dieta při cholelithiáze a cholecystitidě.....	135