

OBSAH

Úvod	4
1 Energetická bilance	5
2 Sacharidy	9
3 Tuky	14
4 Bílkoviny	18
5 Metabolismus	22
6 Vitaminy a minerální látky	25
7 Pitný režim a bilance tekutin	32
8 Doplnky stravy	35
9 Výživa před, při a po sportovním výkonu	40
10 Výživa v silových sportech a výživa ke zvyšování hmotnosti	44
11 Udržování a snižování hmotnosti výživou a pohybem	47
12 Výživa ve vytrvalostním cvičení	51
13 Výživa specifických skupin sportovců	56
13.1 Cvičení a výživa během těhotenství a kojení	56
13.2 Cvičení a výživa sportujících dětí a adolescentů	57
13.3 Cvičení a výživa sportujících seniorů	60
Slovník pojmů	61
Seznam použité a doporučené literatury	69

Tab. 1. Fyziologická energetická hodnota živin

Fyziologická energetická hodnota živin	kJ	kcal
Sacharidy	17	4
Tuky	38	9
Bílkoviny	17	4
Alkohol	29	7