

Obsah

Úvod	
Jistota souvislostí	7
Kapitola 1	
Výživa – sport – zdraví	9
Kapitola 2	
Fyzická aktivita a racionální výživa	15
Kapitola 3	
Sport – úspěch i bez správné výživy?	30
Kapitola 4	
Fitness a wellness	41
Kapitola 5	
Zdroje energie	49
Kapitola 6	
Sport, výživa a žena	106
Kapitola 7	
Velká kapitola o pitném režimu	120
Kapitola 8	
Mléko a mléčné výrobky – nezbytná součást výživy sportovce?	154
Kapitola 9	
Praktické problémy realizace výživy	164
Kapitola 10	
Stravování malých sportovců	188
Kapitola 11	
Glykemický index a zónová dieta, nebo dělená strava? ..	207
Kapitola 12	
Cvičení, únava a oxidativní stres	228
Kapitola 13	
Cvičení, stres a endorfiny	238
Kapitola 14	
Potravinové doplňky	242
Kapitola 15	
Cholesterol a ateroskleróza – strašák tisíciletí	273
Recepty	280
Seznam použité a doporučené literatury	345
Seznam tabulek	347
Abecední seznam receptů	348
Rejstřík	350