

# ■ Obsah

Úvod a poděkování	7
<b>1 Základy výživy ve fitness</b>	<b>9</b>
1.1 ■ Sacharidy – základní zdroj energie pro svaly	9
1.2 ■ Bílkoviny – stavební kameny svalů	21
1.3 ■ Tuky	31
1.4 ■ Vitaminy a minerální látky	36
1.5 ■ Principy hydratace a rovnováhy tekutin v těle	50
1.6 ■ Výživová pyramida	53
1.7 ■ Co tedy jíst	62
<b>2 Specializovaná výživa a trénink ve fitness a kulturistice</b>	<b>72</b>
2.1 ■ Časování – kdy a co jíst pro maximální výkon a regeneraci	72
2.2 ■ Regenerace	81
2.3 ■ Redukce tělesného tuku nízkosacharidovou dietou	90
2.4 ■ Sacharidové vlny	93
2.5 ■ Redukce podkožní vody a naplnění svalstva glykogenem	96
<b>3 Tipy na vhodná jednoduchá jídla ve fitness</b>	<b>99</b>
<b>4 Výkladový slovník pojmů</b>	<b>104</b>
<b>5 Přílohy</b>	<b>114</b>
5.1 ■ Příloha A – Aminokyseliny a bílkoviny	114
5.2 ■ Příloha B – Vitaminy a minerální látky	116
5.3 ■ Příloha C – Obsah tělesného tuku	120
5.4 ■ Příloha D – Denní energetický příjem k udržení stabilní hmotnosti	122
5.5 ■ Příloha E – Glykemický index	123
5.6 ■ Příloha F – Výpočet trojpoměru	126
5.7 ■ Příloha G – Kontrolní otázky	127
Seznam použité a doporučené literatury	128