Obsah

Předmluva 7

1| Strava nejlepších vytrvalců na světě 10
2| Proč byste se měli stravovat jako elitní sportovci 27
3| Návyk č. 1: Jezte všechno 43
4| Návyk č. 2: Jezte kvalitně 65
5| Návyk č. 3: Jezte hodně sacharidů 99
6| Návyk č. 4: Jezte dostatečně 118
7| Návyk č. 5: Jezte podle sebe 139
8| Budování stravovacích návyků elitních sportovců 161
9| Jemné doladění stravy vytrvalců 178
10| Superpotraviny pro vytrvalce 201
11| Recepty pro vytrvalce 219
12| Synergie stravy a tréninku 245

Příloha A – vzorová tabulka dokonalého dne 264
Poděkování 265
Odkazy 266
O autorovi 283