

OBSAH

Předmluva.....	4
Úvodem.....	5
1. Co se odehrává v organismu během sportovní zátěže?.....	6
2. Zdroje energie.....	8
3. Úloha sacharidů ve výživě.....	12
4. Inzulín jako regulátor koncentrace glukózy v krvi.....	15
5. Sportování mezi dvěma póly.....	17
6. Základní doporučení.....	19
7. Praktické postupy při hledání optimálního inzulínového a sacharidového režimu.....	23
8. Jak postupovat při běžných sportovních aktivitách.....	32
9. Míčové sporty.....	37
10. Hypoglykemie při sportu.....	38
Dodatky.....	41
Slovníček základních pojmů.....	45
