OBSAH

Úvod

Kapitola 1
krátce vysvětlí, že kdo chce něčeho dosáhnout, musí se snažit sám 13

Kapitola 2
o tom, že strava je pro sportovce (nejenom v kulturistice) velmi důležitá 15

Kapitola 3
se zabývá principy použití speciálních doplňků výživy 27

Kapitola 4
o tom, zda je ve výživě něco nového 31

Kapitola 5
popíše nové názory na některé zajímavé potraviny a suroviny 33

Kapitola 6
podrobí analýze naprosto základní věc – stravování v průběhu dne 36

Kapitola 7
popisuje nejnovější i když současně nejzákladnější pravidla moderní racionální výživy 41

Kapitola 8
upozorní na možné zdravotní problémy ve spojitosti s nesprávnou výživou 50

Kapitola 9
vysvětlí formou otázek a odpovědí nezbytnost použití výživových doplňků a funkčních potravin v kulturistice a fitness 53

Kapitola 10
konkrétně doporučí použití speciálních doplňků 58

Kapitola 11
je určena ženám, které také chtějí být fit 62

Kapitola 12
o tom, že na každého může dojít – infekce z potravin 68

Kapitola 13
pojedná o problému nanejvýš aktuálním – nadváze, obezitě a přeneseně také o amatérském rýsování 74

Kapitola 14
se dotkne bílkovin ale i dalších souvislostí 86

Kapitola 15
seznámí s možnostmi rozvoje, podpory a udržení silových dispozic potravními doplňky 93

Kapitola 16
v níž podrobíme analýze (legální) drogy 106
Kapitola 17
posoudí možnosti využití různých zdrojů bílkovin 115
Kapitola 18
ryze praktická – aneb nakupujeme potraviny 130
Kapitola 19
vám vysvětlí, jak číst etikety na potravinách 136
Kapitola 20
se pokusí navrhnout, jak, na čem a v čem uvařit 138
Kapitola 21
se vrací k některým pro silové sporty zajímavým
minerálním látkám 145

UKF (003) 604897

inv. no: 604897

NÁRODNÍ KNIHOVNA
1000090346

54H 190095

NÁRODNÍ KNIHOVNA ČESKÉ REPUBLIKY * UKF

Pre,

98/PV 13236