

OBSAH

Předmluva	9
Předmluva k českému vydání	10
I. Tréninkový stůl	
1. Akční plán pro správnou výživu	13
<i>Tři hlavní pravidla a šest živin pro zdraví</i>	
2. Chutné není vždy vhodné	36
<i>Které potraviny vám pomohou vyhnout se lékaři</i>	
3. Snídaně je pro sportovce	59
<i>Jak každý den získat rychle náskok</i>	
4. Svačiny a nezvladatelné záchvaty hladu	68
<i>Zabraňte záchvatům hladu včasným plánováním</i>	
✓ 5. Salátové supermísy	78
<i>Výborné alternativy k tradiční míse hlávkového salátu</i>	
6. Jídla vytvořená snadno a rychle	84
<i>Jak správně jíst když jste na cestách, ve spěchu nebo neumíte vařit</i>	
II. Sportovní výživa zabezpečuje úspěch	
7. • Cukry pro start a výdrž	97
<i>Jak využít maximum z tohoto zdroje energie</i>	
✓ 8. • Bílkoviny na podporu tréninku	116
<i>Fakta a mýty o vysokoproteinových potravinách</i>	
✓ 9. • Přestávka pro doplnění tekutin	131
<i>Jak zabezpečit příjem tekutin a energie</i>	
10. Výživa před a během tréninku	145
<i>Co a kdy jíst nebo pít pro dosažení nejlepších výkonů</i>	
✓ 11. Výživa a regenerace	166
<i>Potraviny a tekutiny, které nejrychleji doplní energii</i>	
✓ 12. • Jak používat výživové doplňky	176
<i>Tipy jak z výživových doplňků získat maximum</i>	

III. Řízení tělesné hmotnosti

13. Problémy s tukem	201
<i>Všichni potřebujeme tuk. Ale kolik je příliš?</i>	
14. • Snižujte hmotnost, neztrácejte energii	218
<i>12 tipů jak si udržet výkonnost</i>	
15. Jak překonat stravovací poruchy	235
<i>Co dělat a co nedělat při anorexii či bulimii</i>	
16. • Jak zdravě budovat svalovou hmotu	251
<i>Energeticky bohaté potraviny, které zvětšují svalový objem</i>	
Použitá literatura	260