

Obsah

Předmluva	5
1. Úvod do aplikované sportovní výživy	6
1.1 Identifikace cílů sportovní výživy	8
1.2 Výživa v dnešním světě informací	10
2. Výživové zvyklosti sportovce	14
2.1 Výživový záznam	14
2.1.1 Nástroje analýzy výživového záznamu	16
2.2 Výživové denní dávky	17
2.3 Tréninková a soutěžní specifika sportovní výživy	20
2.3.1 Trénink	20
2.3.2 Závod	25
3. Tréninková sportovní výživa	31
3.1 Energetická bilance sportovce	31
3.1.1 Klidový energetický výdej	31
3.1.2 Celkový denní energetický výdej	32
3.2 Energetická dostupnost	36
3.2.1 Limitující aspekty kalkulace energetické dostupnosti	37
3.2.2 Využití energetické dostupnosti v praxi	39
3.3 Význam makroživin	43
3.3.1 Sacharidy	43
3.3.2 Bílkoviny	47
3.4 Význam mikroživin	51
3.5 Hydratace	53
3.5.1 Stanovení úrovně hydratace	54
4. Periodizace sportovní výživy	56
4.1 Dlouhodobá periodizace	56
4.2 Krátkodobá periodizace	57
4.2.1 Příklady periodizace „train low“	61
4.3 Nutriční trénink	64
4.4 Souhrn periodizačních strategií	65

5. Výživa v podpoře sportovního výkonu	70
5.1 Předzásobení sacharidy	71
5.2 Výživa před zatížením	71
5.3 Výživa během zatížení	73
5.4 Hydratace	76
5.4.1 Funkční vlastnosti nápojů	78
5.4.2 Sportovním zatížením indukovaná hyponatremie	80
5.5 Doplnky stravy	83
5.5.1 Kritéria použití doplňků stravy podle Mezinárodního olympijského výboru	85
5.5.2 Klasifikace doplňků stravy ve sportu	86
5.5.3 Ergogenní doplňky stravy	88
Literatura	99
Seznam tabulek	111
Seznam obrázků	113
Seznam zkratk	114