

Obsah

Část první

Základní principy..... 9

- 1 Výhody nutričního timingu..... 10
- 2 Věda usnadňuje život..... 16

Část druhá

Živiny..... 29

- 3 Sacharidy jako základní zdroj energie..... 30
- 4 Charakteristika proteinů..... 44
- 5 Užitečný tuk ve stravě..... 56
- 6 Esenciální vitamíny a minerální látky..... 68
- 7 Role tekutin..... 80
- 8 Faktor suplementace..... 94

Část třetí

Stravovací strategie, plány a jídelníčky..... 105

- 9 Timingový průvodce pro sportovce..... 106
- 10 Síla a rychlost..... 127
- 11 Vytrvalost..... 153
- 12 Silově-vytrvalostní sporty..... 177

Příloha A Výpočet potřeby kalorií..... 197

Příloha B Potřeba makroživin při sportu..... 203

Příloha C Podíl sacharidů, proteinů a tuků ve vybraných potravinách..... 205

Příloha D Tipy na hlavní jídla a svačiny..... 208

Příloha E Předtréninková a regenerační strava..... 213

Literatura a zdroje v anglickém jazyce..... 219

Rejstřík..... 229