

OBSAH

Úvod.....	6
1. Pomozte! Chci přibrat!.....	10
2. Sacharidové a proteinové koktejly.....	14
2.1. Sacharidové nápoje.....	16
2.2. Zdroje sacharidů.....	16
2.3. Proteinové nápoje.....	18
2.4. Zdroje bílkovin.....	19
2.5. Tuky.....	20
2.6. Vitaminy a minerály.....	20
2.7. Další speciální složky.....	22
2.8. Syrovátkový protein a jeho výroba.....	23
3. Pohled do historie.....	28
4. Šance na dosah.....	32
5. Doplnky výživy jsou různé.....	36
6. Energie se počítá.....	40
6.1. Specificko-dynamický účinek.....	42
6.2. Bazální metabolismus.....	43
7. Aktivní jídelníček – váš průvodce při plánování a bilancování.....	46
8. Role somatotypu ve vztahu k tréninku a výživě.....	50
9. Jdeme na věc.....	54
9.1. Proč je koktejl oproti tuhé stravě výhodnější?.....	56
9.2. Weightgainer – střela, se kterou na cestě k cíli prorazíte i pancíř.....	57

9.3.	Proteinový koktejl – výbušná munice, kterou si zamilujete.....	58
9.4.	Jak si vybrat koktejl s ohledem na stravitelnost a příchut'?	58
9.5.	Jak si vybrat koktejl s ohledem na obsah bílkovin a sacharidů?	61
9.6.	Všeobecné zásady konzumace koktejlů s různým obsahem bílkovin a sacharidů.....	62
9.7.	Kreatin a jak na něj nahlížet.....	66
9.8.	Jaké množství koktejlů budu vlastně potřebovat, abych zaznamenal uspokojivé výsledky?	70
9.9.	Podkožní tuk.....	71

10. Celkový režim dne..... 74

10.1.	Den jak má být.....	76
10.2.	Voda? Ano voda!	84

11. Trénink pro příbrání..... 86

12. Pár tipů pro vás..... 92

12.1.	Před dvaceti lety aneb co se pilo dříve.....	94
12.2.	Hrnek na koktejl.....	94
12.3.	Tyčový mixér aneb mixovat či míchat?	95
12.4.	Tekuté dobroty.....	96
12.5.	Mých 6 nej... (moje nejoblíbenější recepty na koktejl).....	98
12.6.	Stereotyp v jídle a co s ním.....	99
12.7.	Jak si vzít koktejl na cestu?	101
12.8.	Jak zlepšit chuť k jídlu.....	102
12.9.	Jak rychle bych měl přibírat svalovou hmotu?	103
12.10.	To nejdůležitější jsme zapomněli – vydržet.....	104

Pár slov na závěr... 106