

OBSAH

Úvod	6
Příliš vysoká očekávání?	8
Doplňky stravy	10
Bílkoviny a aminokyseliny	14
Proteinové přípravky	15
Kasein	19
Sójový protein	20
Proteinové tyčinky	23
Gainery	25
Esenciální aminokyseliny	29
BCAA	30
Leucin	35
Glutamin	37
Tyrosin (L-Tyrosin)	40
L-Tryptofan	43
Glycin	46
Kolostrum	48
Deriváty aminokyselin	50
Kreatin	51
HMB	57
Beta-alanin	60
Taurin	63
L-karnitin	65
Sacharidy	68
Sportovní gely	69
Sportovní drinky	71
Energetické drinky	73
NO stimulanty	76
Arginin (Arginin α -ketoglutarát)	77
Citrulin	80
Ornitin	82
Extrakt z červené řepy	83

Předtréninkové směsi	87
Tuky a mastné kyseliny	88
Omega-3 nenasycené mastné kyseliny	89
CLA	91
α -lipoová kyselina (ALA)	93
Glycerol	95
Stimulanty a spalovače tuků	96
Kofein	97
Guarana	102
Yerba Maté	104
Kapsaicin	106
Evodiamin	107
Synefrin	108
Yohimbin	109
Antioxidanty	110
Suplementace polyfenoly	111
Výtažek ze zeleného čaje	113
Piperin	115
Kurkumin	116
Kvercetin (Quercetin)	118
Kloubní výživa	120
Chondroitin	121
Glukosamin	122
MSM (methylsulfonylmethan)	123
Cissus quadrangularis	124
Kolagen	125
Superfoods, netradiční doplňky stravy a další látky	126
Superfoods pro basketbalisty	127
Třešňový/višňový džus (trpký)	128
Čokoládové mléko	130
Zelené trio	132
Chlorela	133
Spirulina	135
Zelený ječmen	137
Další doplňky stravy	138
ZMA (Zinc Magnesium Aspartate)	139

Probiotika	141
Koenzym Q10	144
Inosin	146
Jedlá soda	147
Tribulus Terrestris (kotvičník zemní)	149
Melatonin	150
Maca	152
Doplňky stravy pro urychlení regenerace během sezóny	154
Kombinace doplňků stravy pro zvýšení zásob glykogenu	158
Kombinace doplňků stravy pro zvýšení tvorby svalové hmoty	160
Kombinace doplňků stravy pro zlepšení imunity	161
Látky bojující proti oxidativnímu stresu	163
Vitamíny a minerály	164
Vitamíny	165
Vitamíny rozpustné ve vodě	166
Vitamíny rozpustné v tucích	172
Minerály	176
Makrominerály	177
Mikrominerály	181
Souhrnné tabulky	186
Co si z toho všeho odnést?	192