

Obsah

Předmluva	8	Vyrovnaná energetická bilance	27
Kategorie sportu	10	Správná tělesná hmotnost	27
Vrcholový sport	10	Potraviny a látkové přeměny	
Výkonnostní sport	10	během zatížení	29
Zdravotní cvičení	11	Sacharidy	31
Rekreační sport	11	Všeobecný význam	31
Zásadní rozdíly	11	Základní stavební kameny	31
Význam výživy	12	Glykemický index (GI)	32
Evoluce	12	Krevní cukr a zásobárny	
Člověk – výsledný produkt		glykogenu	33
dlouhotrvajícího vývoje	12	Potraviny bohaté na cukry	34
Člověk jako „individuum“		Vláknité potraviny	35
nedělitelné dvojčiny	13	Využití sacharidů během	
Dvě tváře kyslíku	14	zatížení organismu	37
Potrava, trávicí systém		Tuky	43
a látková přeměna	15	Všeobecný význam	43
Civilizace	16	Cholesterol	43
Současný způsob výživy	16	Poruchy metabolismu tuků	46
Civilizační choroby	17	Na tuky chudá strava	
Životní styl, kvalita života		sportovců	46
a zdraví	18	Tukové zásobárny	48
Zdravě žít – bez příkazů		Metabolismus tuků během	
a zákazů	19	zatížení	49
Základní stavební kameny		Bílkoviny	52
výživy	20	Všeobecný význam	52
Význam správné výživy		Zásobárny proteinu	53
pro zdravotní cvičení		Kvalita proteinů a jejich	
a rekreační sport	21	biologická hodnota (BH)	54
Bilance výživy	23	Metabolismus bílkovin	
Energetická bilance	23	během zatížení	55
Množství energie v potravinách	23	Spotřeba bílkovin	56
Energetická spotřeba	24	Pár slov o mase	57
		Optimální krytí	
		potřeby bílkovin	59
		Aminokyseliny ovlivňující	
		mozkovou činnost	59

Optimální poměr výživných látek	62	Selen	85
Vitamíny	62	Zinek	86
Všeobecný význam	62	Železo	86
Význam při metabolismu během zatížení	63	Bilance tekutin	87
Antioxidativní působení	65	Pocení a množství potu	88
Vitamín B1 (Thiamin)	66	Význam vylučování tekutin	88
Vitamín B2 (Riboflavin)	67	Ztráty minerálních látek pocením	89
Vitamín B6 (Pyridoxin)	68	Vhodná doba pro doplňování tekutin	89
Vitamín B12 (Kobalamin)	68	Volné radikály a oxidativní stres	90
Kyselina listová	69	Volné radikály	90
Niacin	69	Prospěšné a neprospěšné působení volných radikálů ..	90
Kyselina pantotenová	70	Oxidativní stres	91
Biotin	71	Ochranný systém proti volným radikálům	93
Vitamín C (Kyselina askorbová) ..	71	Enzymatický ochranný systém ..	93
Vitamín A (Retinol)	72	Neenzymatický ochranný systém	93
Betakaroten (Provitamín A)	73	Volné radikály a železo	94
Vitamín D (Kalciferol)	75	Volné železo, maso a červené víno	94
Vitamín E (Tokoferol)	75	Stáří a železo	95
Vitamín K (Fillochinon)	76	Imunitní systém, sport a výživa	96
Sekundární produkty rostlinného metabolismu	78	Imunitní systém	96
Karotenoidy	78	Význam	96
Fytosteriny	78	Imunitní orgány	96
Glucosinoláty	79	Nespecifická imunitní ochrana ..	97
Flavonoidy	79	Specifická imunitní ochrana	98
Fytohormony	80	Pohybová aktivita, sport a imunitní systém	98
Sulfidy (sloučeniny obsahující síru)	80	Imunitu posilující výživa	98
„Five a day“ – pětkrát denně ovoce a zeleninu	81	Anti-aging, sport a výživa ...	100
Důležitá doporučení pro sportovce	81		
Minerální látky	82		
Kuchyňská sůl (chlorid sodný) ..	83		
Draslík	83		
Hořčík	84		
Stopové prvky	85		

Anti-aging: co je pravda a co ne? 100

- Teorie stárnutí a přírodní zákony stárí 100
- Podstatné závěry a jejich praktické využití 102
- Hormony – ano či ne? 102

Prozatímní nejlepší cesta .. 102

Tři kroky k dosažení individuálního maximálního výkonu . 104

1. krok: Snížení nadváhy ... 104

- Zvyšování výkonnosti i bez tréninku 104
- Tuková tkáň a metabolismus tuků 105
- Stálý boj o dostatečnou zásobu inzulínu 105
- Změna myšlení 106
- Nejjednodušší recept na trvalé snížení hmotnosti 106

2. krok: Individuální pohybový program 108

- Základní biologická pravidla .. 108
- „Zelený recept“ 108
- Princip superkompenzace 110

3. krok: Sport volně bez volných radikálů 110

- Důležitá pravidla 111

Tipy pro výkonnostně zaměřené rekreační sportovce 112

Sportovní odvětví 112

Výživa v jednotlivých fázích přípravy 113

- Přípravná fáze 113
- Předzávodní fáze 114
- Závodní fáze 114
- Fáze regenerace 115

Somatická inteligence 116

Intelekt, inteligence, intuice 116

- Somatická inteligence v rámci všedních dnů 116
- Somatická inteligence sportovců 117
- Zázrak z Campodimele 117
- Kde je skryto ono tajemství? .. 118

Potravinové doplňky 120

Ergogenní látky 120

- Ortomolekulární potravinové doplňky 120
- Bílkovinné koncentráty 121
- Jednotlivé účinné látky 121
- Další přírodní látky 123

Doslov a výhled 124