

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

Anti-aging: co je pravda a co ne?	100	<i>Somatická Intelligence</i>	116
Teorie stárnutí a přírodní zákony stáří	100	Intelekt, intelligence, intuice	116
Podstatné závěry a jejich praktické využití	102	Somatická intelligence v rámci všedních dnů	116
Hormony – ano či ne?	102	Somatická intelligence sportovců	117
Prozatímní nejlepší cesta ..	102	Zázrak z Campodimele	117
<i>Tři kroky k dosažení individuálního maximálního výkonu .</i>	104	Kde je skryto ono tajemství? ..	118
1. krok: Snížení nadváhy ...	104	<i>Potravinové doplňky</i>	120
Zvyšování výkonnosti i bez tréninku	104	Ergogenní látky	120
Tuková tkáň a metabolismus tuků	105	Ortomolekulární potravinové doplňky	120
Stálý boj o dostatečnou zásobu inzulínu	105	Bílkovinné koncentráty	121
Změna myšlení	106	Jednotlivé účinné látky	121
Nejjednodušší recept na trvalé snížení hmotnosti	106	Další přírodní látky	123
2. krok: Individuální pohybový program	108	<i>Doslov a výhled</i>	124
Základní biologická pravidla ..	108		
„Zelený recept“	108		
Princip superkompenzace	110		
3. krok: Sport volně bez volných radikálů	110		
Důležitá pravidla	111		
<i>Tipy pro výkonnostně zaměřené rekreační sportovce</i>	112		
Sportovní odvětví	112		
Výživa v jednotlivých fázích přípravy	113		
Přípravná fáze	113		
Předzávodní fáze	114		
Závodní fáze	114		
Fáze regenerace	115		