

Spis treści

Przedmowa

1. Dieta dopasowana do Twojej budowy

- Określ typ budowy swojego ciała, uprawianą dyscyplinę i dopasuj żywienie
- Endomorfik
- Ektomorfik
- Mezomorfik
- Tłuszcze nasycone w diecie sportowca
- Zboża – dlaczego w moich dietach nie ma pieczywa i makaronów?
- Dieta wegetariańska w sporcie wyczynowym
- Trawienie – jesteśmy tym, co wchłaniamy, a nie tym, co jemy!
- Jelita – Twój drugi mózg
- Stres oksydacyjny związany z wyczynowym uprawianiem sportu
- Jak pozostać na diecie w podróży, pracy czy szkole?
- Słodziki w diecie sportowca
- Przyprawy warte zastosowania
- Wpływ alkoholu na efekty treningowe
- Interpretacja badań krwi i moczu
- Największe błędy w żywieniu poza sezonem startowym
- *Cheat meal* i jego rola w diecie

2. Suplementacja

- Kluczowe witaminy i minerały
- Suplementacja wspomagająca trawienie
- Kreatyna
- Beta-alanina
- Aminokwasy EAA i BCAA
- Odżywki białkowe
- Suplementacja wspierająca stawy
- Adaptogeny
- Antyoksydanty w suplementacji

3. Rola hormonów w sporcie

- Czynniki negatywnie wpływające na funkcjonowanie gospodarki hormonalnej
- Najczęstsze problemy hormonalne sportowców
- Hormony tarczycy
- Insulina
- Leptyna – hormon sytości
- Grelina – hormon głodu
- Hormon wzrostu (GH)
- Gospodarka hormonalna mężczyzn
- Gospodarka hormonalna kobiet
- Przywracanie gospodarki hormonalnej u kobiet w kilku prostych krokach

4. Doping w sporcie

Podziękowania

Epilog