

# Obsah

<b>Předmluva .....</b>	<b>8</b>	Vyrovnaná energetická bilance .....	27
<b>Kategorie sportu .....</b>	<b>10</b>	Správná tělesná hmotnost .....	27
Vrcholový sport .....	10	<b>Potraviny a látkové přeměny</b>	
Výkonnostní sport .....	10	<b>během zatížení .....</b>	<b>29</b>
Zdravotní cvičení .....	11	<b>Sacharidy .....</b>	<b>31</b>
Rekreační sport .....	11	Všeobecný význam .....	31
Zásadní rozdíly .....	11	Základní stavební kameny .....	31
<b>Význam výživy .....</b>	<b>12</b>	Glykemický index (GI) .....	32
<b>Evoluce .....</b>	<b>12</b>	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		<b>Tuky .....</b>	<b>43</b>
a látková přeměna .....	15	Všeobecný význam .....	43
<b>Civilizace .....</b>	<b>16</b>	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
<b>Základní stavební kameny</b>		<b>Bílkoviny .....</b>	<b>52</b>
<b>výživy .....</b>	<b>20</b>	Všeobecný význam .....	52
<b>Význam správné výživy</b>		Zásobárny proteinu .....	53
<b>pro zdravotní cvičení</b>		Kvalita proteinů a jejich	
<b>a rekreační sport .....</b>	<b>21</b>	biologická hodnota (BH) .....	54
<b>Bilance výživy .....</b>	<b>23</b>	Metabolismus bílkovin	
<b>Energetická bilance .....</b>	<b>23</b>	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

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

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