

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	9
------------------------	---

ROZDZIAŁ 1. PODSTAWY ŻYWIENIA W SPORCIE

CZYNNIKI OPTIMALIZACJI ŻYWIENIA	12
--	----

Indywidualizacja diety	12
----------------------------------	----

Periodyzacja diety	21
------------------------------	----

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE W SPORCIE	28
---	----

Dobowe zapotrzebowanie kaloryczne	28
---	----

Kalorie a regulacja masy ciała	32
--	----

Indywidualne rotacje kaloryczne	38
---	----

MAKROSKŁADNIKI DIETY	43
---------------------------------------	----

Białko – niezbędny składnik diety	44
---	----

Węglowodany – podstawowe źródło energii	48
---	----

Tłuszcze – skoncentrowane źródło energii	54
--	----

Rotacje makroskładników	58
-----------------------------------	----

SUPLEMENTY DIETY	65
-----------------------------------	----

Podstawowe suplementy diety	66
---------------------------------------	----

Efektywne zestawy ukierunkowane	73
---	----

PLAN I SKŁAD POSIŁKÓW	81
--	----

Ogólny plan posiłków	81
--------------------------------	----

Pierwszy posiłek dnia	88
---------------------------------	----

Posiłek przed treningiem	92
------------------------------------	----

Posiłek po treningu	96
Ostatni posiłek dnia	100
Odżywianie podczas treningu	104

PRZYKŁADY DIET SPERSONALIZOWANYCH 108

Dieta zawodnika MMA	110
Dieta maratończyka	114
Dieta kulturysty	118
Dieta strongmana	122
Dieta piłkarki ręcznej	126
Dieta pływaczki	130

WODA, WITAMINY, MINERAŁY 134

Woda – podstawowy składnik organizmu	134
Witaminy – zapotrzebowanie, źródła, funkcje	138
Minerały – zapotrzebowanie, źródła, funkcje	144

ROZDZIAŁ 2. ODŻYWIANIE MISTRZÓW SPORTU

PLANY ŻYWIENIOWE MISTRZÓW 152

Maria Sajdak (wioślarstwo)	154
Iwona Bernardelli (biegi długodystansowe)	157
Alicja Tchórz (pływanie)	160
Katarzyna Zdziebło (chód sportowy)	162
Iwona Nieroda (kickboxing)	164
Karolina Koszewska (boks)	166
Agata Winiarska (karate kyokushin)	168
Beata Pacut (judo)	172
Sabina Derda (bikini fitness)	175
Nikoletta Sularz (wellness fitness)	178
Katarzyna Dmochewicz (bikini fitness)	180
Katarzyna Dudek (fitness sylwetkowe)	182
Sylwia Tyszko (fitness bikini models)	184
Paula Mocior (bikini fitness)	186

Zuzanna Kula (trójbój siłowy)	188
Aleksandra Klejnowska (podnoszenie ciężarów)	190
Arkadiusz Wrzosek (kickboxing)	193
Marcin Chabowski (biegi długodystansowe)	196
Dawid Tomala (chód sportowy)	199
Dominik Czaja (wioślarstwo)	202
Sylwester Kuster (triathlon)	204
Łukasz Owsian (kolarstwo)	206
Paweł Stępień (boks)	210
Paweł Jędrzejczyk (muay thai, kickboxing)	212
Yared Shegumo (maraton)	216
Marcin Jabłoński (pływanie)	218
Kacper Formela (karate, MMA)	220
Rafał Haratyk (MMA)	222
Maciej Mazur (karate kyokushin)	226
Arkadiusz Demidowicz (kulturystyka)	228
Daniel Poniedziałek (kulturystyka)	230
Grzegorz Szymański (strongman)	233
Kacper Frątczak (kickboxing)	236
Daniel Skibiński (MMA, grappling)	240
Mateusz Ostaszewski (strongman)	242
Rafał Kobylarz (strongman)	244
Tomasz Marzec (kulturystyka)	246
Marcel Przyszlak (classic physique)	248
Tomasz Miloch (trójbój siłowy)	250
Krzysztof Wierzbicki (trójbój siłowy)	252
Marek Makarewicz (trójbój siłowy)	256
Adam Piwko (fitness plażowe)	258
Damian Dombrowski (fitness plażowe)	260
Wojciech Jabłoński (fitness plażowe)	262

BIBLIOGRAFIA 264