

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	4	DIETA NA CO DZIEŃ	100
BILANS ENERGETYCZNY	6	ŁĄCZENIE PRODUKTÓW	
SKŁADNIKI ODŻYWCZE	18	SPOŻYWCZYCH	103
WŁAŚCIWOŚCI I ROLA SKŁADNIKÓW		ŚWIADOME	
ODŻYWCZYCH W ORGANIZMIE	20	ODŻYWIANIE	106
Białka (20) Tłuszcze (23) Węglowodany (30)		SPECYFIKA ODŻYWIANIA	
Witaminy (37) Składniki mineralne (46)		SPORTOWCÓW	110
GOSPODARKA WODNA		Okres przygotowawczy do zawodów (111)	
ORGANIZMU	54	Posiłki przedtreningowe (112) Podczas	
NAWADNIANIE ORGANIZMU	56	treningu (114) Posiłek potreningowy (115)	
Rodzaje wód spożywczych (57) Nawadnianie		Regeneracja (116) Suplementy i odżywki (119)	
osoby aktywnej (59)		Wzmacnianie odporności (120) Kontuzje (124)	
ALKOHOL A ZDROWA DIETA	62	ODŻYWIANIE DZIECI I MŁODZIEŻY ..	125
KAWA I JEJ MIEJSCE W DIECIE ..	65	KONTROWERSJE DIETETYCZNE ...	128
POMIARY I ANALIZA		RESTRYKCJE ŻYWIENIOWE	130
SKŁADU CIAŁA	68	LICZENIE KALORII	133
TYPY SYLWETKI	70	KONTROWERSYJNY GLUTEN	135
METODY POMIARÓW SYLWETKI ..	71	ŻYWNOŚĆ <i>LIGHT</i>	137
Kontrola masy ciała (71) Wskaźnik masy ciała		WEGETARIANIZM A SPORT	138
BMI (71) Wskaźnik WHR (72) Pomiary tkanki		<i>CHEAT MEAL</i>	141
tłuszczowej (72) Analiza składu ciała (74) Waga		PROBLEMY ŻYWIENIOWE	144
a obwody (76) Dokumentacja fotograficzna		NIETOLERANCJE POKARMOWE ...	146
„przed i po” (77)		PROBLEMY TRAWIENNE	148
STRATEGIE ŻYWIENIOWE	78	ZABURZENIA ODŻYWIANIA	150
REDUKCJA MASY CIAŁA	80	Anoreksja (150) Bulimia (150) Ortoreksja (153)	
ADAPTACJA		PRZYKŁADOWY PLAN	
METABOLICZNA	84	ŻYWIENIOWY	154
BUDOWA MASY		WZORCOWY ROZKŁAD	
MIĘŚNIOWEJ	86	POSIŁKÓW	156
STABILIZACJA		Śniadanie (156) Drugie śniadanie (157)	
MASY CIAŁA	88	Obiad (157) Podwieczorek (157) Kolacja (157)	
PLANOWANIE ŻYWIENIA	90	PRZEPISY KULINARNE	158
BEZ ŚNIADANIA		Śniadania (158) Pasty do chleba (161)	
ANI RUSZ!	93	Salatki (163) Dania główne (169) Desery	
INDEKS GLIKEMICZNY	94	i przekąski (182) Soki i koktajle (187)	
CZYTANIE INFORMACJI			
NA OPAKOWANIACH	99		