

Przedmowa	5
Podziękowania	7
CZEŚĆ 1	
CODZIENNA DIETA W SPORTACH WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH	
Optymalne odżywianie dla treningu i zdrowia	9
1 Podstawy codziennego uzupełniania płynów	
Łyk przydatnych informacji	11
2 Składniki odżywcze sprzyjające zdrowiu i wydolności fizycznej	
Budowanie solidnej bazy żywieniowej	25
3 Witaminy, minerały i elektrolity	
Elementarz sportowej diety	57
CZEŚĆ II	
DIETA TRENINGOWA	
Optymalizowanie diety pod kątem najwyższej wydolności fizycznej	83
4 Codzienna dieta treningowa	
Żywienie umożliwiające skuteczną regenerację	85
5 Odżywianie się i picie na potrzeby treningów i zawodów	
Najważniejsza jest pora	135
6 Odchudzanie, budowa masy mięśniowej i zmiana składu ciała	
Poprawianie współczynnika siły do masy ciała	181
7 Wspomagające środki ergogeniczne	
Oddzielić fakty od fikcji	207
CZEŚĆ III	
WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE DOTYCZĄCE WYBRANYCH DYSCYPLIN	
Sportowy plan żywieniowy w praktyce	237
8 Odżywianie dla triathlonistów (i innych wieloboistów)	239
9 Odżywianie dla kolarzy (szosowych, górskich, torowych i przełajowych)	267
10 Odżywianie dla biegaczy długodystansowych	291
11 Odżywianie dla pływaków	309
CZEŚĆ IV	
SPECJALNE WZGLĘDY ŻYWIENIOWE	
Radzenie sobie z wyzwaniami	321
12 Sportowcy o nietypowych potrzebach żywieniowych	323
13 Zwiększanie wydolności i rozwiązywanie problemów za pomocą odżywiania	359
14 Metody żywieniowe w warunkach ekstremalnych	
DODATKI	
Dodatek A Indeks glikemiczny produktów żywnościowych	
Dodatek B Zestawienie witamin i minerałów	
Dodatek C Porównanie żywieniowych produktów sportowych	
Dodatek D Tworzenie idealnej diety treningowej	
Dodatek E Przykładowe jadłospisy	^
Dodatek F Arkusz tempa pocenia się	
Wybrana bibliografia	
„	424
O autorce	