

Spis treści

PRZEDMOWA	7
WSTĘP	9
WPROWADZENIE Moja droga ku wytrzymałości.....	14

CZĘŚĆ I

Budowanie podstaw wytrzymałości

ROZDZIAŁ 1	Czym jest wytrzymałość?	30
ROZDZIAŁ 2	Trening mózgu, mięśni i metabolizmu	47
ROZDZIAŁ 3	Rozwijanie maksymalnej funkcji tlenowej – jak dbać o serce, budując podstawę wytrzymałości	78
ROZDZIAŁ 4	Test maksymalnej funkcji tlenowej – jak najefektywniej wykorzystać możliwości swojego ciała podczas treningu i zawodów	100
ROZDZIAŁ 5	Rozgrzewka i schłodzenie – dwa kluczowe elementy każdego treningu	118
ROZDZIAŁ 6	Inne metody treningu tlenowego i beztlenowego	131
ROZDZIAŁ 7	Stres treningowy – dobry, zły i brzydki	146
ROZDZIAŁ 8	Zespół przetrenowania	162
ROZDZIAŁ 9	Indywidualizacja planu treningowego – dlaczego trzeba zwolnić, żeby osiągnąć sukces	179
ROZDZIAŁ 10	Rywalizacja – jak przygotować się do zawodów	187
ROZDZIAŁ 11	Zalety treningu wysokościowego – na zewnątrz i „w środku”	208

CZĘŚĆ II

Dieta i odżywianie

ROZDZIAŁ 12	Dieta, odżywianie i energia – wprowadzenie	226
ROZDZIAŁ 13	Układ pokarmowy – trawienie jelitowe i wchłanianie składników odżywczych	232
ROZDZIAŁ 14	Węglowodany i test dwutygodniowy	242
ROZDZIAŁ 15	Moc białka – o wiele więcej niż tylko duże mięśnie	270
ROZDZIAŁ 16	Tłuszcze jadalne – zdrowie, regeneracja i zapobieganie urazom	285

ROZDZIAŁ 17	Woda i elektrolity – kluczowe składniki wytrzymałości.....	304
ROZDZIAŁ 18	Co jeść i pić, aby zwiększyć wytrzymałość – rola ergogeników.....	316
ROZDZIAŁ 19	Fitoskładniki i żywność organiczna – czyli dlaczego warto jeść warzywa oraz owoce.....	326
ROZDZIAŁ 20	Suplementy diety – uważaj, co połykasz!.....	340
ROZDZIAŁ 21	Jak dbać o wątrobę i nerki – detoks i równowaga kwasowo-zasadowa.....	362
ROZDZIAŁ 22	Trening na talerzu – zdrowe przepisy, zakupowe porady i kuchenne inspiracje.....	369

CZĘŚĆ III

Znaczenie profilaktyki zdrowotnej i urazowej

ROZDZIAŁ 23	Anatomia urazu – problemy fizyczne, chemiczne i mentalne.....	394
ROZDZIAŁ 24	Rehabilitacja i samodzielna ocena urazu fizycznego.....	407
ROZDZIAŁ 25	Równowaga i dysfunkcje układu mięśniowego.....	417
ROZDZIAŁ 26	Ból – czym jest i jak go kontrolować.....	431
ROZDZIAŁ 27	Sprawny, ale wątpliwy – dlaczego śmierć to kontuzja ostateczna i jak można jej zapobiec.....	439
ROZDZIAŁ 28	Mózg sportowca – jak sprawić, by lepiej funkcjonował.....	448
ROZDZIAŁ 29	Spalanie tkanki tłuszczowej i inne kwestie wielkiej wagi	470
ROZDZIAŁ 30	Stopy – strukturalna podstawa ciała	478
ROZDZIAŁ 31	Buty – najlepsze lekarstwo dla stóp.....	503
ROZDZIAŁ 32	Słońce – witamina D i wydolność	537
ROZDZIAŁ 33	Ocena kondycji fizycznej i stanu zdrowia	550
ROZDZIAŁ 34	W poszukiwaniu odpowiedniego specjalisty.....	559

POSŁOWIE	573
----------------	-----

INDEKS	574
--------------	-----