

Spis treści

Wstęp – moda na ruch ratunkiem dla zdrowia	8
Długi dystans – naturalne środowisko człowieka	9
1. Podstawowe badania kontrolne	13
Rodzaje dostępnych badań	14
Badania laboratoryjne	15
Badania fizjologiczne	17
Badania kardiologiczne	18
Ocena sposobu odżywiania	19
Badania fizjoterapeutyczne	20
Wyniki badań oraz ich przełożenie na strategię żywieniowo-treningowe	20
Wpływ intensywnego treningu na organizm	22
Przeciwwskazania do uprawiania sportów wytrzymałościowych	24
Anemia	24
Astma	27
Nadciśnienie	28
Niedoczynność tarczycy	29
Nadczynność tarczycy	29
Cukrzyca	30
Alergia wziewna	31
2. Ciało sportowca	33
Tkanka kostna – dbaj o swoją po(d)stawę!	34
Duże obciążenie – złamania zmęczeniowe kości	36
Błędy żywieniowe – osteoporoza	37
Woda – najważniejszy składnik	38
Tkanka mięśniowa – walka o jej optymalną zawartość	39
Tkanka tłuszczowa – cienka czerwona linia	42
Prawidłowe badanie składu ciała	44
Rozsądne gospodarowanie wagą startową	46

3. Prawidłowe odżywianie a odchudzanie	51
Różnice pomiędzy zdrowym odżywianiem a odchudzaniem	53
Dlaczego sposób odżywiania powinien być dobierany indywidualnie?	55
Dieta wspomagająca redukcję cellulitu	56
Różne priorytety sportowców – zalecenia żywieniowe a rodzaj dyscypliny	59
4. Źródła siły sportowca	63
Mięśnie – skąd czerpią energię do pracy?	64
Wysiłek o charakterze beztlenowym	65
Wysiłek o charakterze tlenowym	66
Zapasy energii w sportach wytrzymałościowych	67
Trening na czczo – plusy i minusy	69
5. Rola składników odżywczych w diecie sportowca	73
Dlaczego ilość energii nie jest najważniejsza w diecie sportowca?	74
Węglowodany – „paliwo” sportowca	76
Ilość węglowodanów w codziennym jadłospisie	78
Tankowanie na zapas – glikogen	78
Zawartość węglowodanów w różnych produktach żywnościowych	79
Białka – sprawna regeneracja	82
Tłuszcze – nie taki diabeł straszny...	85
Witaminy i składniki mineralne – małe elementy o wielkim znaczeniu	89
Antyoksydanty – sposób na wolne rodniki	96
Wpływ stresu oksydacyjnego na organizm	97
Jak walczyć ze stresem oksydacyjnym?	97
Skutki przedawkowania antyoksydantów	99
Walczyć o swoją odporność	99
6. Praktyczne podejście do jadłospisu sportowców	105
Duże zapotrzebowanie energetyczne	106
Problemy z przeładowanym jadłospisem	106
Wysoka gęstość energetyczna, wysoka gęstość odżywcza	107
Suplementacja	108
Preparaty witaminowo-mineralne	108
Preparaty białkowe	109
Rozgałęzioną regeneracją – BCAA	109
Aminokwasy w uproszczonej formie – HMB	111

Suplementy na stawy	113
Preparaty węglowodanowe	114
7. Nawadnianie – podstawa przygotowania sportowca	117
Rodzaje dostępnych napojów	118
Napoje hipotoniczne	119
Napoje izotoniczne	120
Przepisy na domowe napoje izotoniczne	123
Ból brzucha po napojach izotonicznych	124
Napoje hipertoniczne	126
Napoje gazowane	127
Napoje energetyzujące plus kofeina	127
Alkohol	129
Odwodnienie – zagrożenie dla życia w trakcie zawodów	129
Uczucie pragnienia – pierwszy sygnał?	130
Schemat nawadniania dostosowany do twoich potrzeb	130
Na kilka dni przed zawodami	131
Tuż przed startem	132
Podczas startu	132
Przekroczenie linii mety	134
8. Maraton, ultramaraton, triathlon – strategie żywieniowe	137
Strategie przed startem	138
Ładowanie węglowodanami	138
Przykład jadłospisu na okres superkompensacji glikogenu ...	140
Ostatni posiłek przed startem	141
Strategie w trakcie zawodów	142
Istota treningu żywieniowego przed zawodami	143
Jak obliczyć ilość energii zużytej podczas zawodów?	145
Główny cel – ochrona glikogenu	146
Jak wybrać odpowiednie suplementy/przekąski?	147
Dolegliwości żołądkowo-jelitowe	150
Ból – zaakceptować czy zniwelować?	152
Regeneracja po zawodach	153
9. Zakwaszenie organizmu	157
Niekorzystne skutki zakwaszenia	158
Wypadkowa nawyków	159
Jak pozbyć się zakwaszenia?	160
Woda mineralna	160
Suplementacja zasadami	161

10. Popularne sposoby odżywiania	165
Diety i głodówki oczyszczające	167
Diety z przewagą pewnych składników odżywczych	169
Dieta bogatobiałkowa na przykładzie diety Pierre'a Dukana	169
Dieta niskowęglowodanowa na przykładzie diet Kwaśniewskiego i Atkinsa	170
Dieta wysokowęglowodanowa na przykładzie diety Ornisha	172
Specyficzne sposoby odżywiania	172
Dieta bezglutenowa	173
Dieta paleolityczna	175
Wegetarianizm i weganizm – wady i zalety	177
11. Sportowiec w sklepie i w podróży	183
Na co zwracać uwagę podczas zakupów?	184
Jak czytać etykiety?	185
Woda mineralna vs. woda źródlana	187
Napoje izotoniczne vs. napoje dla sportowców	189
Napoje energetyczne vs. napoje energetyzujące	189
Substancje wspomagające odchudzanie	190
Superżywność	191
Popularne przekąski sportowców wytrzymałościowych	198
Mleko czekoladowe	198
Banany	200
Makarony	202
Zagrożenia żywieniowe w drodze na zawody	203
Zjawisko jetlagu	204
Dodatek A. Ile i jak jeść w praktyce, aby wykorzystać naturalny potencjał?	207
Dodatek B. Przykładowy jadłospis triathlonisty w okresie intensywnego przygotowania startowego i redukcji masy ciała (ok. 0,7 kg na tydzień)	213
Dodatek C. Przykładowy jadłospis wspomagający redukcję masy ciała (ok. 0,5 kg tygodniowo) przy umiarkowanej aktywności fizycznej	223
Dodatek D. Przykładowe posiłki do dowolnego skomponowania, wspomagające redukcję masy ciała (ok. 1 kg tygodniowo) przy umiarkowanej lub wysokiej aktywności fizycznej	232

Dodatek E. Przykładowe posiłki do dowolnego skomponowania, wspomagające redukcję (ok. 1 kg tygodniowo przy umiarkowanej aktywności fizycznej) albo utrzymanie masy ciała (przy średnio wysokiej aktywności fizycznej)	240
Dodatek F. Przykładowy jadłospis wspomagający redukcję masy ciała (ok. 1 kg tygodniowo) przy średnio wysokiej aktywności fizycznej	251
Bibliografia	268