

Sadržaj

Uvodna reč	vi	
Predgovor	vii	
Predgovor izdanju na srpskom jeziku	ix	
Zahvalnica	xi	
Deo I	Izvori hranljivih materija u sportu	1
1	Hranljive materije bogate energijom	2
2	Vitamini i minerali	36
3	Tečnosti i elektroliti	75
4	Ergogena sredstva	101
Deo II	Nutritivni aspekti optimalnih sportskih postignuća	123
5	Varenje i apsorpcija	124
6	Raspored unosa energetskih hranljivih materija i tečnosti	133
7	Efikasno dopremanje kiseonika	159
8	Inhibitori korišćenja goriva i hranljivih materija	168

Deo III	Faktori koji utiču na potrebe za hranljivim materijama	177
	9 Putovanja	178
	10 Velike nadmorske visine	187
	11 Starost i pol	195
	12 Telesna struktura i telesna masa	209
Deo IV	Strategije ishrane za specifične energetske potrebe	233
	13 Anaerobni metabolizam i aktivnosti visokog intenziteta	234
	14 Aerobni metabolizam i sportovi izdržljivosti	263
	15 Metaboličke potrebe u sportovima snage i izdržljivosti	282
Deo V	Plan ishrane za specifične sportove	297
	16 Sportovi snage i brzine	298
	17 Sportovi aerobne izdržljivosti	303
	18 Sportovi za koje je potrebna kombinacija snage i izdržljivosti	309
	Izvori i napomene	320
	Indeks	338
	O autoru	345