

САДРЖАЈ

	Страна
1. ПОЗДРАВНА РЕЧ	7
2. УВОДНА РЕЧ.....	9
3. СПЕЦИФИЧНОСТИ У ИСХРАНИ СПОРТИСТА	11
4. СПЕЦИФИЧНОСТ ИСХРАНЕ РЕКРЕАТИВАЦА РАЗЛИЧИТОГ ЖИВОТНОГ ДОБА.....	25
5. НУТРИТИВНЕ ПОТРЕБЕ СПОРТИСТА У ПОЈЕДИНИМ СПОРТСКИМ ДИСЦИПЛИНАМА.....	35
6. ЕНЕРГЕТСКИ РАСХОДИ РАЗЛИЧИТИХ СПОРТСКИХ АКТИВНОСТИ.....	43
7. ИСХРАНА СПОРТИСТА УОЧИ, ЗА ВРЕМЕ И ПОСЛЕ ТАКМИЧЕЊА	53
8. ПОДРУЧЈА НУТРИТИВНОГ И ХИДРАТАЦИОНОГ РИЗИКА У СПОРТСКИМ И СПОРТСКОРЕКРЕАТИВНИМ АКТИВНОСТИМА.....	59
9. ЗНАЧАЈ УГЉЕНИХ ХИДРАТА У ИСХРАНИ СПОРТИСТА.....	65
10. ИСХРАНА АДОЛЕСЦЕНАТА: ПРЕПОРУЧЕНИ ДНЕВНИ УНОС ХРАНЉИВИХ МАТЕРИЈА	73
11. ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНЕ СПОРТИСТА	81
12. УЛОГА УГЉЕНИХ ХИДРАТА, МАСТИ И БЕЛАНЧЕВИНА У ИСХРАНИ АТЛЕТИЧАРА	89
13. СЕЛЕН У ИСХРАНИ СПОРТИСТА И РЕКРЕАТИВАЦА	95
14. ЗНАЧАЈ ФЛУОРА У ИСХРАНИ СПОРТИСТА.....	99
15. МЕСТО КАЛЦИЈУМА У ИСХРАНИ СПОРТИСТА – ФИЗИОЛОШКА РАЗМАТРАЊА	103
16. ПОРЕМЕЊАЈ НЕУРО-МУСКУЛАРНЕ НАДРАЖЉИВОСТИ, ПОРЕМЕЊАЈ МЕТАБОЛИЗМА ГЛУКОЗЕ И АНТИОКСИДАТИВНЕ ОДБРАНЕ ОРГАНИЗМА, ПОСЛЕДИЦЕ ИНТРА И ЕКСТРАЋЕЛИЈСКОГ НЕДОСТАТКА МАГНЕЗИЈУМА. МОГУЋНОСТ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ И ДИЈЕТОТЕРАПИЈЕ.....	109
17. ДИЈЕТЕТСКИ ПРОИЗВОДИ НАМЕЊЕНИ СПОРТИСТИМА	115

18. ВИТАМИНИ И МУЛТИВИТАМИНСКИ ПРЕПАРАТ SUPRADYN	119
19. ДОПИНГ У СПОРТУ	125
20. ДОПИНГ КОЈИМ СВИ ДОБИЈАЈУ: ВИТАМИНИ – НОВИ ПРИСТУП ХЕЛЕНСКИМ ОЛИМПИЈСКИМ ПРИНЦИПИМА.....	135
21. НЕКА ЗАПАЖАЊА У ВЕЗИ СА ИСХРАНОМ ВРХУНСКИХ ГИМНАСТИЧАРКИ.....	145
22. НАГЛЕ РЕДУКЦИЈЕ ТЕЛЕСНЕ МАСЕ У СПОРТИСТА	153
23. РЕДУКЦИЈА ТЕЛЕСНЕ МАСЕ У БОКСУ	157
24. КАРДИОВАСКУЛАРНЕ ПРОМЕНЕ У БИВШИХ СПОРТИСТА УЗРОКОВАНЕ НЕПРАВИЛНОМ ИСХРАНОМ	161
25. СТРЕС, АГРЕСИВНО ПОНАШАЊЕ СПОРТИСТА У ТОКУ ПСИХОФИЗИЧКИХ НАПОРА И МОГУЋНОСТИ СПОРТСКЕ НУТРИЦИОНИСТИКЕ	167
26. ФИЗИОЛОШКИ СТАТУС БИВШИХ СПОРТИСТА	175
27. КРИТЕРИЈУМИ ЗА ОЦЕНУ СТАЊА ИСХРАЊЕНОСТИ СПОРТИСТА....	183
28. ТЕСТОВИ ЗА ОЦЕНУ СТАЊА ИСХРАЊЕНОСТИ ФУДБАЛЕРА.....	189
29. ИСХРАНА СПОРТИСТА У ФУНКЦИЈИ ТРЕНАЖНОГ И ТАКМИЧАРСКОГ ОПОРАВКА	195
30. ЗАВИСНОСТ ИСХРАНЕ СПОРТИСТА ОД КАРАКТЕРА И ВЕЛИЧИНЕ ТРЕНАЖНИХ ОПТЕРЕЋЕЊА	201
31. ИСХРАНА ПЛИВАЧА.....	209
32. ПРОМЕНЕ У ОДРЕЂЕНИМ АНТРОПОМЕТРИЈСКИМ ВАРИЈАБЛАМА НАКОН ДЕВЕТОДНЕВНЕ НАСТАВЕ ПЛИВАЊА И НЕПРОГРАМИРАНЕ ИСХРАНЕ.....	211
33. ОЦЕНА СТАЊА ИСХРАЊЕНОСТИ СТУДЕНАТА ФАКУЛТЕТА ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ У НОВОМ САДУ	223
34. ЗНАЧАЈ ПРОИЗВОДА НА БАЗИ ЦЕЛОГ ЗРНА ЖИТА У ИСХРАНИ СТАНОВНИШТВА И РЕКРЕАТИВАЦА	233
35. ЗНАЧАЈ МЛЕКА И МЛЕЧНИХ ПРОИЗВОДА У ИСХРАНИ СПОРТИСТА	243
36. СПЕЦИЈАЛНЕ ВРСТЕ ПРОИЗВОДА НА БАЗИ ЖИТА И БРАШНА У ИСХРАНИ СПОРТИСТА У ПРЕДТАКМИЧАРСКОМ ПЕРИОДУ	251
37. КОНДИТОРСКИ ПРОИЗВОДИ - КОНЦЕНТРОВАНА ХРАНА	257
38. МОГУЋНОСТ КОРИШЋЕЊА ПОНИКА У ИСХРАНИ СПОРТИСТА.....	263
39. ПРИПРЕМАЊЕ ЈЕЛА ЗА СПОРТИСТЕ.....	267
40. ЗНАЧАЈ ПРОИЗВОДА СОЈЕ У ИСХРАНИ	275