

# SADRŽAJ

UVOD .....	4
PREDMET, CILJ I METODE RADA .....	5
1. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA .....	6
2. FITNESS – POJAM, ZNAČAJ I OSNOVNE KARAKTERISTIKE .....	10
2.1. Pojam fitness .....	10
2.2. Rast popularnosti fitnessa.....	11
3. ISHRANA U FITNESS PROGRAMU .....	18
3.1. Ishrana – značajan faktor uspešnosti u sportu .....	18
3.2. Faktori značajni za ishranu sportista .....	18
4. IZVORI ENERGIJE .....	21
4.1. Ugljeni hidrati.....	25
4.1.1. Unos ugljenih hidrata pre treninga ili takmičenja .....	26
4.1.2. Unos ugljenih hidrata tokom celodnevne aktivnosti .....	27
4.1.3. Unos ugljenih hidrata tokom vežbanja .....	27
4.1.4. Unos ugljenih hidrata nakon fizičke aktivnosti .....	28
4.1.5. Glikemijski indeks.....	28
4.2. Proteini.....	29
4.3. Masti (Lipidi) .....	30
4.3.1. Funkcije masti .....	31
4.3.2. Esencijalne masne kiseline .....	31
4.4. Vitamini u ishrani sportista .....	32

5. TEČNOST I HIDRATACIJA .....	35
6. POSTIZANJE I ODRŽAVANJE ŽELJENE FIZIČKE TEŽINE .....	37
6.1. Redukcija telesne mase ishranom.....	37
6.2. Ishrana tokom različitih vrsta treninga .....	38
ZAKLJUČAK .....	41
LITERATURA.....	42