

Przedmowa (5)

Podziękowania (7)

## CZĘŚĆ I. CODZIENNA DIETA W SPORTACH WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH

Optymalne odżywianie dla treningu i zdrowia (9)

1. Podstawy codziennego uzupełniania płynów. Łyk przydatnych informacji (11)
2. Składniki odżywcze sprzyjające zdrowiu i wydolności fizycznej. Budowanie solidnej bazy żywieniowej (25)
3. Witaminy, minerały i elektrolity. Elementarz sportowej diety (57)

## CZĘŚĆ II. DIETA TRENINGOWA

Optymalizowanie diety pod kątem najwyższej wydolności fizycznej (83)

4. Codzienna dieta treningowa. Żywnienie umożliwiające skuteczną regenerację (85)
5. Odżywianie się i picie na potrzeby treningów i zawodów. Najważniejsza jest pora (135)
6. Odchudzanie, budowa masy mięśniowej i zmiana składu ciała. Poprawianie współczynnika siły do masy ciała (181)
7. Wspomagające środki ergogeniczne. Oddzielić fakty od fikcji (207)

## CZĘŚĆ III. WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE DOTYCZĄCE WYBRANYCH DYSCYPLIN

Sportowy plan żywieniowy w praktyce (237)

8. Odżywianie dla triatlonistów (i innych wieloboistów) (239)
9. Odżywianie dla kolarzy (szosowych, górskich, torowych i przełajowych) (267)
10. Odżywianie dla biegaczy długodystansowych (291)
11. Odżywianie dla pływaków (309)

## CZĘŚĆ IV. SPECJALNE WZGLĘDY ŻYWIENIOWE

Radzenie sobie z wyzwaniami (321)

12. Sportowcy o nietypowych potrzebach żywieniowych (323)
13. Zwiększanie wydolności i rozwiązywanie problemów za pomocą odżywiania (359)
14. Metody żywieniowe w warunkach ekstremalnych (371)

## DODATKI

Dodatek A. Indeks glikemiczny produktów żywnościowych (383)

Dodatek B. Zestawienie witamin i minerałów (387)

Dodatek C. Porównanie żywieniowych produktów sportowych (391)

Dodatek D. Tworzenie idealnej diety treningowej (397)

Dodatek E. Przykładowe jadłospisy (407)

Dodatek F. Arkusz tempa pocenia się (415)

Wybrana bibliografia (417)

O autorce (424)