

Spis treści

PRZEDMOWA.....	7
WSTĘP.....	9
WPROWADZENIE Moja droga ku wytrzymałości.....	14

CZĘŚĆ I

Budowanie podstaw wytrzymałości

ROZDZIAŁ 1	Czym jest wytrzymałość?.....	30
ROZDZIAŁ 2	Trening mózgu, mięśni i metabolizmu.....	47
ROZDZIAŁ 3	Rozwijanie maksymalnej funkcji tlenowej - jak dbać o serce, budując podstawę wytrzymałości.....	78
ROZDZIAŁ 4	Test maksymalnej funkcji tlenowej - jak najefektywniej wykorzystać możliwości swojego ciała podczas treningu i zawodów.....	100
ROZDZIAŁ 5	Rozgrzewka i schłodzenie - dwa kluczowe elementy każdego treningu.....	118
ROZDZIAŁ 6	Inne metody treningu tlenowego i beztlenowego.....	131
ROZDZIAŁ 7	Stres treningowy - dobry, zły i brzydki.....	146
ROZDZIAŁ 8	Zespół przetrenowania.....	162
ROZDZIAŁ 9	Indywidualizacja planu treningowego - dlaczego trzeba zwolnić, żeby osiągnąć sukces.....	179
ROZDZIAŁ 10	Rywalizacja - jak przygotować się do zawodów.....	187
ROZDZIAŁ 11	Zalety treningu wysokościowego - na zewnątrz i „w środku”.....	208

CZĘŚĆ II

Dieta i odżywianie

ROZDZIAŁ 12	Dieta, odżywianie i energia - wprowadzenie.....	226
ROZDZIAŁ 13	Układ pokarmowy - trawienie jelitowe i wchłanianie składników odżywczych.....	232
ROZDZIAŁ 14	Węglowodany i test dwutygodniowy.....	242
ROZDZIAŁ 15	Moc białka - o wiele więcej niż tylko duże mięśnie.....	270
ROZDZIAŁ 16	Tłuszcze jadalne - zdrowie, regeneracja i zapobieganie urazom.....	285

ROZDZIAŁ 17	Woda i elektrolity - kluczowe składniki wytrzymałości.....	304
ROZDZIAŁ 18	Co jeść i pić, aby zwiększyć wytrzymałość - rola ergogeników.....	316
ROZDZIAŁ 19	Fitoskładniki i żywność organiczna - czyli dlaczego warto jeść warzywa oraz owoce.....	326
ROZDZIAŁ 20	Suplementy diety - uważaj, co połykasz!.....	340
ROZDZIAŁ 21	Jak dbać o wątrobę i nerki - detoks i równowaga kwasowo-zasadowa.....	362
ROZDZIAŁ 22	Trening na talerzu - zdrowe przepisy, zakupowe porady i kuchenne inspiracje.....	369

CZĘŚĆ III

Znaczenie profilaktyki zdrowotnej i urazowej

ROZDZIAŁ 23	Anatomia urazu - problemy fizyczne, chemiczne i mentalne.....	394
ROZDZIAŁ 24	Rehabilitacja i samodzielna ocena urazu fizycznego.....	407
ROZDZIAŁ 25	Równowaga i dysfunkcje układu mięśniowego.....	417
ROZDZIAŁ 26	Ból - czym jest i jak go kontrolować.....	431
ROZDZIAŁ 27	Sprawny, ale wątpliwy - dlaczego śmierć to kontuzja ostateczna i jak można jej zapobiec.....	439
ROZDZIAŁ 28	Mózg sportowca - jak sprawić, by lepiej funkcjonował.....	448
ROZDZIAŁ 29	Spalanie tkanki tłuszczowej i inne kwestie wielkiej wagi.....	470
ROZDZIAŁ 30	Stopy - strukturalna podstawa ciała.....	478
ROZDZIAŁ 31	Buty - najlepsze lekarstwo dla stóp.....	503
ROZDZIAŁ 32	Słońce - witamina D i wydolność.....	537
ROZDZIAŁ 33	Ocena kondycji fizycznej i stanu zdrowia.....	550
ROZDZIAŁ 34	W poszukiwaniu odpowiedniego specjalisty.....	559
POSŁOWIE.....		573
INDEKS.....		574