

Περιεχόμενα



Πρόλογος Ελληνικής Έκδοσης.....	ix
Πρόλογος Αγγλικής Έκδοσης.....	xi
Πρόλογος από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή	xiii
Συνεργάτες	xv

Μέρος 1. Διατροφικές Απαιτήσεις κατά την Προπόνηση

1 Άσκηση και ενεργειακές απαιτήσεις	3
2 Ενεργειακά υποστρώματα κατά την άσκηση	23
3 Απαιτήσεις σε πρωτεΐνες και αμινοξέα	42
4 Βιταμίνες και ανόργανα συστατικά	57
5 Υγρά και ηλεκτρολύτες	86
6 Αλκοόλ και αθλητισμός	107

Μέρος 2. Διατροφή κατά την Αγωνιστική Περίοδο

7 Προετοιμασία για τον αγώνα	121
8 Κατανάλωση υγρών και τροφίμων κατά την άσκηση	138
9 Ανάνηψη μετά την άσκηση.....	155

Μέρος 3. Πρακτικά Θέματα Αθλητικής Διατροφής

10 Εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης και των διατροφικών απαιτήσεων.....	179
11 Σωματικό βάρος και σωματική σύσταση	199
12 Διατροφικά συμπληρώματα και εργογόνα βοηθήματα	220
13 Πρακτικές συμβουλές για την κάλυψη των διατροφικών απαιτήσεων	249
14 Διατροφή κατά τη διάρκεια ταξιδιών.....	261
15 Διατροφικές απαιτήσεις ειδικών πληθυσμιακών ομάδων	272
16 Ειδικές περιβαλλοντικές συνθήκες: θερμό περιβάλλον	293