

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 9

Μέρος Α΄

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	13
ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΕΡΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	17
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ – Η ΒΑΣΙΚΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ	19
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ – ΤΟ ΔΟΜΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	23
ΛΙΠΗ – ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ	27
ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ – Ο ΑΚΡΟΓΩΝΙΑΙΟΣ ΛΙΘΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	29
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΟΤΟ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ	33
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ	35
ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	43
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ	49
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΔΗΜΟΦΙΛΕΣΤΕΡΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΓΟΡΑΣ	53
ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΒΑΡΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ	57

Μέρος Β΄

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ	61
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	64
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	65
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΨΗ ΤΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	66
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΨΗ ΤΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	70
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΥΓΡΩΝ ΠΡΙΝ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ	72
ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΦΟΡΤΙΣΗΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΟΧΗΣ	80
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΙΔΗΡΟΥ	82
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ	84
ΣΗΜΕΙΑ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΤΑΞΙΔΙΩΝ	86
ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	89
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ	91
<i>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</i>	96