

Dieta a sukcesy w sportach siłowych

Wstęp, cel i zakres pracy..... 4

Rozdział I

Charakterystyka sportów siłowych..... 6

Rozdział II

Dieta w sportach siłowych

2.1 Składniki diety..... 9

2.1.1 Białka9

2.1.2 Węglowodany..... 12

2.1.3 Tłuszcze13

2.1.4 Witaminy i minerały15

2.1.5 Woda..... 18

2.2 Dieta na masę i na siłę..... 22

2.3 Suplementacja diety25

Rozdział III

Odżywianie a sukces w sportach siłowych

3.1. Osoby uprawiające armwrestling27

3.2. Osoby uprawiające kulturystykę..... 29

3.3. Dieta osoby uprawiającej podnoszenie ciężarów31

3.4. Dieta osób uprawiających trójbój siłowy34

3.5. Strongmen35

Rozdział IV

Badania ankietowe

4.1. Metoda przeprowadzenia badań..... 38

4.2. Wyniki i ich omówienie..... 39

4.3. Wnioski50

Podsumowanie52

Bibliografia55

Spis rysunków..... 57

Spis tabel..... 57

Spis wykresów57