

Dieta biegacza

Wstęp.....3

Rozdział 1

Bieganie jako podstawowa forma ruchu.

- 1.1. Bieganie jako podstawowa dziedzina lekkoatletyki..... 5
- 1.2. Bieganie rekreacyjne (jogging) a bieganie wyczynowe.....
.7
- 1.3. Fizjologia wysiłku fizycznego biegacza..... 9
- 1.4. Wpływ biegania na stan zdrowia człowieka (korzyści i
ryzyko)..... 13

Rozdział 2

Optymalna dieta dla biegacza.

- 2.1. Zapotrzebowanie biegacza na kalorie..... 17
- 2.2. Składniki budulcowe..... .18
 - 2.2.1. Węglowodany.....18
 - 2.2.2. Tłuszcze.....21
 - 2.2.3. Białko..... 23
- 2.3. Witaminy..... 26
 - 2.3.1. Antyoksydanty.....26
 - 2.3.2. Witaminy z grupy B..... 28
 - 2.3.3. Pozostałe witaminy..... 34
- 2.4. Makro – i mikroelementy..... 37
 - 2.4.1. Magnez..... 37
 - 2.4.2. Żelazo..... 39
 - 2.4.3. Wapń40
 - 2.4.4. Miedź i cynk..... 42
 - 2.4.5. Pozostałe pierwiastki.....44

Rozdział 3

Suplementy diety i odżywki dla biegacza.

3.1. Dieta a suplementy diety i odżywki.....	48
3.2. Formy suplementów i odżywek.....	49
3.3. Suplementy diety i odżywki odpowiednie dla biegacza.....	51

Podsumowanie i wnioski..... 59

Piśmiennictwo.....61

Streszczenie i słowa kluczowe..... 64