

Specyfika diety dla sportowców i osób aktywnych fizycznie

75 stron, 62 pozycje w bibliografii

1. Wstęp 2

2. Cel i zakres pracy 3

3.1.1. Składniki pokarmowe żywności 4

3.1.2. Rola odżywiania w zachowaniu wysokiej wydolności fizycznej sportowców i osób aktywnych fizycznie 18

3.1.3. Zapotrzebowanie sportowców i osób aktywnych fizycznie na energię i podstawowe składniki odżywcze 23

3.1.4. Zasady właściwego żywienia a kondycja fizyczna sportowców 28

3.2. Probiotyki i ich rola jako żywności funkcjonalnej 42

3.2.1. Rola antyoksydantów w diecie sportowca 48

3.2.2. Napoje izotoniczne energetyzujące 52

3.3. Dieta dla aktywnych fizycznie 58

3.3.1. Żywnienie sportowców amatorów 58

3.3.2. Zapotrzebowanie sportowców różnych dyscyplin na energię i podstawowe składniki odżywcze 63

4. Wnioski 70

Bibliografia 72

Jeśli chcesz zamówić pisanie pracy od podstaw, to zapraszamy na stronę [pisanie prac](#) - sprawdzony serwis