

## Obsah:

<b>Bojujeme proti neodborným tvrzením v oblasti výživy .....</b>	<b>5</b>
<b>Karel Martiník</b>	
<b>1. Jak získává sval energii pro svůj klidový metabolismus a při realizaci pohybu .....</b>	<b>47</b>
<b>2. Jak pracuje sval a z čeho se skládá? .....</b>	<b>48</b>
<b>3. Jaké jsou základní složky potravy, které slouží k energetickému zabezpečení klidového metabolismu a pohybu? .....</b>	<b>51</b>
<b>4. Základní složky potravy, které se jen za mimořádných situací využívají, jako zdroj energie .....</b>	<b>53</b>
<b>5. Jaký organismus přivádí energii do svalu a jak se odvádí katabolity při práci? .....</b>	<b>57</b>
<b>6. Co je to lymfa, lymfatický systém a podílí na vůbec lymfa na metabolických procesech, je to jen kosmetický problém? .....</b>	<b>59</b>
<b>7. Bazální pokrytí metabolických potřeb organismu v klidu .....</b>	<b>61</b>
<b>8. Adrenalinové sporty vycházejí z poznání působení žláz s vnitřní sekrecí na organismus .....</b>	<b>63</b>
<b>9. Nejznámější hormony ovlivňující metabolismus jsou u mládeže známe jako anabolika .....</b>	<b>67</b>
<b>10. Ženské hormony – teorie a praxe .....</b>	<b>68</b>
<b>11. Centrální řízení hormonálním systémem a hypofyzární systém je klíč k řešení metabolických problémů .....</b>	<b>69</b>
<b>12. Zadní lalok hypofýzy - a neb jak organismus zabezpečuje vyrovnání ztráty objemu krve při krvácení při boji či porodu, jak je zabezpečena reprodukce .....</b>	<b>69</b>
<b>13. Nejčastější diskutovatelné problémy výživy sportovců jsou dávky a zda je nutná suplementace minerálními látkami a vitamíny, pitný režim .....</b>	<b>70</b>
<b>14. Víte jak je zabezpečena chůze a stoj, jaké jsou systémy diagnostiky stoje a chůze .....</b>	<b>74</b>
<b>15. Analýza stoje a chůze. Posturografické vyšetřovací metody. Stabilografie a statokinezimetrie .....</b>	<b>78</b>
<b>16. Víte, jaké je konkrétní získávání energie pro pracující sval k pokrytí energií zabezpečení svých energetických potřeb v klidu, stoje a pohybu, běhu? .....</b>	<b>85</b>
<b>17. Jak reaguje organismus na fyzickou činnost a jak se adaptuje na fyzickou činnost? .....</b>	<b>87</b>
<b>18. Závěr a neb jaké jsou zdroje energie pro pracující sval? .....</b>	<b>90</b>
<b>19. Co se děje s bílkovinami při fyzické zátěži? .....</b>	<b>92</b>
<b>20. Jak působí opakovaný a soustavný trénink na svalovinu? .....</b>	<b>93</b>
<b>21. Nejčastější diskutovatelné problémy výživy sportovců - je nutná suplementace minerálními látkami a vitamíny .....</b>	<b>95</b>
<b>22. Podávání železa - je u fyzické práce diskutovaný problém? .....</b>	<b>96</b>
<b>23. Individuální pitný režim, jako základ zdraví a fyzického výkonu! .....</b>	<b>97</b>
<b>24. Jak lze normalizovat a doplňovat svalový glykogen a jak můžeme ovlivnit pitný režim a minerální hospodářství? .....</b>	<b>100</b>
<b>Cvičení pro zdraví .....</b>	<b>103</b>
<b>Miroslav Jirčík</b>	
<b>Flexibilita .....</b>	<b>105</b>

Svalová vytrvalost.....	105
Svalová síla .....	106
Cvičení a bolavá záda .....	106
Cvičení a obezita .....	107
Cvičení a bolesti kloubů .....	108
Aerobní aktivity .....	109
High Impact Aerobic .....	110
Low Impact Aerobic .....	110
Box a bojová umění .....	110
Aerobik za pomoci kardiostrojů .....	110
Aerobik ve vodě – Aqua Aerobic.....	111
Kruhový trénink .....	112
Intervalový trénink.....	112
Resistenční trénink .....	113
Druhy silových tréninků ve skupinových lekcích .....	113
Pilatek .....	114
Léčebná výživa – dietní systém.....	116
Miloslav Hronek	
<b><u>Přehled diet používaných ve zdravotnických zařízeních</u></b> .....	116
Diety u diabetes mellitus .....	120
Dieta u nádorových onemocnění .....	122
Diety u kardiovaskulárních onemocnění.....	123
Dieta při hypercholesterolemii .....	125
Dieta u hypertriacylglycerolémie .....	127
Diety u onemocnění ledvin .....	128
Akutní a chronické onemocnění ledvin .....	128
Dieta při chronické renální insuficienci: .....	129
Dieta u urolitiázy .....	130
Diety u onemocnění zažívacího traktu.....	132
Dieta při průjmu .....	132
Dieta při zácpě .....	132
Dieta při laktózové intoleranci .....	132
Bezlepková dieta při sprue.....	133
Dieta u chronické pankreatitidy.....	133
Diety u onemocnění jater a žlučníku.....	134
Dieta u jaterní hepatitidy a jaterní cirhózy.....	134
Dieta při encefalopatii .....	135
Dieta při cholelithiáze a cholecystitidě.....	135