

Cuprins

Noțiuni introductive	7
1. Bazele suplimentăției	9
2. Periodizarea suplimentăției	19
3. Principiile active.....	23
Suplimentăția pentru bodybuilding și fitness	47
1. Suplimentăția pentru energizare	49
2. Suplimentăția pentru creșterea masei.....	58
3. Suplimentăția pentru arderea grăsimilor.....	66
4. Suplimentăția pentru forță	77
5. Suplimentăția pentru antrenament cardio	86
6. Suplimentăția pentru refacere	95
7. Suplimentăția pentru articulații.....	100
8. Suplimentăția pentru ficat.....	110
9. Suplimentăția complementară.....	119
Suplimentăția pentru wellness și imunitate	133
1. Antioxidanții	135
2. Vitaminele	138
3. Mineralele	148
4. Acizii grași esențiali	158
5. Acidul alfa lipoic	162
6. Hidratarea celulară	164
7. Reductori ai stratului adipos.....	167
8. Stresul oxidativ.....	191
9. Imunomodulatoare de natură vegetală	195
10. Reglarea mecanismelor imunitare	199
Bibliografie	215
Abstract	221
Contents	223

