

CUPRINS

PARTEA I SUPLIMENTE NUTRIȚIONALE

CAPITOLUL 1	
ALIMENTAȚIA LA SPORTIVI	9
a. Proteinele	14
b. Lipidele	17
c. Glucidele	20
CAPITOLUL 2	
ROLUL SUPLIMENTELOR NUTRIȚIONALE	25
CAPITOLUL 3	
IMPORTANȚA SUPLIMENTELOR ÎN PREGĂTIREA SPORTIVĂ	29
a. Concentratele proteice	32
b. Aminoacizii	36
c. Băuturile de rehidratare	41
d. Vitaminele și mineralele	43
CAPITOLUL 4	
PERIODIZAREA SUPLIMENTĂRII	59
CAPITOLUL 5	
NUTRIȚIA DE REFACERE DUPĂ EFORT	61
CAPITOLUL 6	
ALIMENTE DE BAZĂ ÎN DIETA SPORTIVILOR	63
CAPITOLUL 7	
STRATEGII NUTRIȚIONALE DE CREȘTERE A PERFORMANȚELOR FIZICE	67
CAPITOLUL 8	
SUPLIMENTELE NUTRIȚIONALE ȘI DOPAJUL	69

PARTEA A II-A
PRINCIPALELE SUPLIMENTE NUTRIȚIONALE
FOLOSITE ÎN SPORT

1. Antioxidanții	77
2. Acidul linoleic conjugat (CLA)	79
3. Cafeina	82
4. Creatina	84
5. Cromul picolinat	88
6. Efedrina	89
7. Glucozamina	92
8. Glutamina	93
9. HMB70	96
10. Hormonul de creștere sau somatotrop (hGH)	99
11. L-carnitina	101
12. Oxidul nitric	104
13. Proteinele din zer	105

PARTEA A III-A
DOPINGUL ÎN SPORT

CAPITOLUL 9

ISTORICUL FOLOSIRII SUBSTANȚELOR DOPANTE	111
-------------------------------------------------------	------------

CAPITOLUL 10

CE ESTE DOPINGUL?	115
--------------------------------	------------

CAPITOLUL 11

LISTA CLASELOR DE SUBSTANȚE ȘI METODE INTERZISE	119
------------------------------------------------------------------	------------

CAPITOLUL 12

EFECTE SECUNDARE CAUZATE DE FOLOSIREA AGENȚILOR DOPANȚI	123
--------------------------------------------------------------------------	------------

BIBLIOGRAFIE	135
---------------------------	------------