

Cuprins

Capitolul 1 - Noțiuni generale despre alimentație	7
1.1 Importanța alimentației în procesul de creștere musculară.....	7
1.2 Proteinele, lipidele și glucidele.....	12
1.3 Mineralele și vitaminele	23
1.4 Compoziția corporală și procentul de grăsime	37
1.5 Necesarul caloric în fitness și bodybuilding.....	40
1.6 Indexul glicemic	42
1.7 Conținutul în proteine, glucide și lipide al alimentelor	45
1.8 Apa	47
Capitolul 2 – Alimentația specifică în fitness și bodybuilding	51
2.1 Alimentația pentru dezvoltarea masei musculare	51
2.2 Alimentația pentru definire și arderea grăsimii	58
2.3 Alimentația de pregătire și de regenerare	65
2.4 Alimentația în funcție de tipul constituțional	69
2.5 Alimentația în funcție de grupa sanguină	75
2.6 Alimentația ketogenică de slăbire.....	85
2.7 Alimentația împotriva celulitei.....	92
2.8 Alimentația de detoxifiere	96
Capitolul 3 - Suplimentație și doping în fitness și bodybuilding	99
3.1 Rolul și importanța suplimentației în pregătirea sportivilor	99
3.2 Suplimentele nutritive.....	101
3.3 Concentratele proteice	103
3.4 Aminoacizii	107
3.5 Băuturile de rehidratare	112

3.6	Periodizarea suplimentăției.....	113
3.7	Substanțele dopante, clase și metode doping.....	116
3.8	Efectele adverse ale steroizilor anabolizanți și lista produselor dopante.....	120
Capitolul 4 – Noțiuni complementare		127
4.1	Produsele bio și alimentele organice	127
4.2	Alcoolul și cafeina.....	129
4.3	Colesterolul și sarea.....	133
4.4	Uleiul de măsline și roșiile	139
4.5	Stresul și alimentația.....	145
4.6	Rețete alimentare specifice în fitness și bodybuilding.....	147
4.7	Termeni specifici și definiții.....	150
Bibliografie		159