

Spis treści

[PRZEDMOWA](#)

[WSTĘP](#)

WPROWADZENIE. Moja droga ku wytrzymałości

CZĘŚĆ I

Budowanie podstaw wytrzymałości

[ROZDZIAŁ 1. Czym jest wytrzymałość?](#)

ROZDZIAŁ 2. Trening mózgu, mięśni i metabolizmu

ROZDZIAŁ 3. Rozwijanie maksymalnej funkcji tlenowej – jak dbać o serce, budując podstawę wytrzymałości

ROZDZIAŁ 4. Test maksymalnej funkcji tlenowej – jak najefektywniej wykorzystać możliwości swojego ciała podczas treningu i zawodów

ROZDZIAŁ 5. Rozgrzewka i schłodzenie — dwa kluczowe elementy każdego treningu

ROZDZIAŁ 6. Inne metody treningu tlenowego i beztlenowego

ROZDZIAŁ 7. Stres treningowy – dobry, zły i brzydki

ROZDZIAŁ 8. Zespół przetrenowania

ROZDZIAŁ 9. Indywidualizacja planu treningowego – dlaczego trzeba zwolnić, żeby osiągnąć sukces

ROZDZIAŁ 10. Rywalizacja – jak przygotować się do zawodów

ROZDZIAŁ 11. Zalety treningu wysokościowego – na zewnątrz i „w środku”

CZĘŚĆ II

Dieta i odżywianie

ROZDZIAŁ 12. Dieta, odżywianie i energia –
wprowadzenie

ROZDZIAŁ 13. Układ pokarmowy – trawienie jelitowe
i wchłanianie składników odżywczych

ROZDZIAŁ 14. Węglowodany i test dwutygodniowy

ROZDZIAŁ 15. Moc białka – o wiele więcej niż tylko duże
mięśnie

ROZDZIAŁ 16. Tłuszcze jadalne – zdrowie, regeneracja
i zapobieganie urazom

ROZDZIAŁ 17. Woda i elektrolity – kluczowe składniki
wytrzymałości

ROZDZIAŁ 18. Co jeść i pić, aby zwiększyć wytrzymałość –
rola ergogeników

ROZDZIAŁ 19. Fitoskładniki i żywność organiczna – czyli
dlaczego warto jeść warzywa oraz owoce

ROZDZIAŁ 20. Suplementy diety – uważaj, co połykasz!

ROZDZIAŁ 21. Jak dbać o wątrobę i nerki – detoks
i równowaga kwasowo-zasadowa

[ROZDZIAŁ 22. Trening na talerzu – zdrowe przepisy,
zakupowe porady i kuchenne inspiracje](#)

CZĘŚĆ III

Znaczenie profilaktyki zdrowotnej i urazowej

ROZDZIAŁ 23. Anatomia urazu – problemy fizyczne,
chemiczne i mentalne

ROZDZIAŁ 24. Rehabilitacja i samodzielna ocena urazu
fizycznego

ROZDZIAŁ 25. Równowaga i dysfunkcje układu
mięśniowego

ROZDZIAŁ 26. Ból – czym jest i jak go kontrolować

ROZDZIAŁ 27. Sprawny, ale wątpliwy – dlaczego śmierć to
kontuzja ostateczna i jak można jej zapobiec

ROZDZIAŁ 28. Mózg sportowca – jak sprawić, by lepiej funkcjonował
ROZDZIAŁ 29. Spalanie tkanki tłuszczowej i inne kwestie wielkiej wagi
ROZDZIAŁ 30. Stopy – strukturalna podstawa ciała
ROZDZIAŁ 31. Buty – najlepsze lekarstwo dla stóp
ROZDZIAŁ 32. Słońce – witamina D i wydolność
ROZDZIAŁ 33. Ocena kondycji fizycznej i stanu zdrowia
ROZDZIAŁ 34. W poszukiwaniu odpowiedniego specjalisty
POSŁOWIE