

RINGRAZIAMENTI

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE AMERICANA

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

PARTE I - LE REGOLE FONDAMENTALI

Cap. 1 Le basi dell'alimentazione **3**

Fonti di energia
Il corpo umano, un meccanismo complesso
Sinergia
L'individualità biochimica
Dimentichiamo l'RDAs
Mutevoli aspetti dello stile di vita
Precisione
Dinamica fisiologica
Principi fondamentali

Cap. 2 Un mare di acqua **17**

Bere pulito: non una goccia
Acqua purificata: un sogno
Comperare acqua pulita
Purificate la vostra acqua

Cap. 3 Attività fisica alla giusta temperatura **25**

La regola del 70/70
Bisogna bere tanto!
Ricarico dei carboidrati
Preidratare
Bere durante l'attività
Massimizzare l'assorbimento
Reidratazione

Cap. 4 Alimentarsi veramente bene **35**

Perdita dei nutrienti durante i trattamenti
Grasso, grasso, grasso
Inquinamento della carne
Carne sana
Il commercio del pesce
Comperate pesce buono
Cibo per atleti
Fate una dieta con tante fibre
Evitare i cibi confezionati
Curate i dettagli

Cap. 5 Aria pulita 51

Avvelenamento da smog

Ozono

Monossido di carbonio

Combattere l'inquinamento dell'aria

Cap. 6 Ciò che danneggia l'organismo 59

Evitare il mercurio

Attenti al piombo

Utilizzo dell'alluminio

Farmaci tossici

Cap. 7 Dormire e riposare 67

Come riconoscere il sovrallenamento

Curare la sindrome da sovrallenamento

PARTE II - L'ENERGIA CARBURANTE

Cap. 8 Utilizzo dei grassi in modo intelligente 73

Grassi essenziali

Olio di pesce e olio di oliva

Oli vegetali essenziali

Gli oli trattati sono grassi dannosi

Troppi grassi

Abbassare i grassi!

Date un taglio alle patatine fritte e agli intingoli

Limitare i grassi

I trigliceridi a catena media

Cap. 9 Carboidrati: principale carburante energetico 87

I carboidrati sono la più alta risorsa di energia

L'intensità dell'allenamento

Scelta del momento opportuno per l'assunzione di carboidrati

Carboidrati durante l'allenamento

Quanti carboidrati?

Carboidrati durante l'esercizio

Scelta del momento opportuno di assunzione dei carboidrati

durante la competizione

I carboidrati sono importanti

Cap. 10 Ricarica dei carboidrati 101

I problemi della ricarica dei carboidrati

Come procedere

Ricarica dei carboidrati per i body-builder

Cap. 11 Combattere il sovrappeso 111

Regimi dietetici dannosi

Diete patologiche
Perché le diete non funzionano
Le calorie del grasso sono più grasse?
L'inutilità di contare le calorie
Lozioni, pozioni e farmaci
Perdita di grasso permanente

PARTE III - I MATERIALI DA COSTRUZIONE

Cap. 12 Proteine per la crescita muscolare

125

Mattoni per costruire il corpo
Quelle pestifere RDA
Quante proteine?
Aumentare i muscoli
Più e più proteine: ma servono?
Il programma proteico personale
Analizzare il proprio apporto proteico
Fonti proteiche

Cap. 13 Supplementi proteici

141

Aminoacidi ramificati

Cap. 14 Le vitamine: i chiodi e le viti che fissano le strutture del corpo

147

Vitamina A (retinolo)
Vitamina B₁ (tiamina)
Vitamina B₂ (riboflavina)
Vitamina B₃ (niacina)
Vitamina B₆ (piridossina)
Acido pantotenico (vitamina B₅)
Folato (acido folico)
Vitamina B₁₂ (cianocobalamina)
Biotina
Vitamina C (acido ascorbico)
Vitamina D (colecalfiferolo)
Vitamina E (D-alfa-tocoferolo)
Vitamina K (fillochinone)
Colina
Inositolo
Coenzima Q₁₀ (ubichinone)
Altri co-fattori

Cap. 15 I minerali e il corpo umano

165

Calcio
Magnesio
Fosforo
Sodio

