

Содержание

Введение	9
Благодарности	10

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ

1 Питание для успеха	13
2 Построение мышц	34
3 Интенсификация тренировок	69
4 Распределение жировых запасов	104
5 Сжигание жира	123
6 Потребление воды при усиленных тренировках	150

ЧАСТЬ II. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

7 Витамины и минералы в питании атлета	175
8 Продукты для роста мышечной массы	222
9 Растительные добавки для улучшения спортивных показателей	270

ЧАСТЬ III. ПЛАНЫ ПИТАНИЯ И МЕНЮ

10	Создайте собственный план питания	295
11	Выход на пик формы	313
12	Планы питания: поддержание веса	328
13	Планы питания: наращивание мышечной массы	338
14	Планы питания: кросс-тренинг	349
15	Планы питания: сжигание жира	363
16	Планы питания: сушка	374
17	Рецепты силового питания	385
Приложение А		
	Трехдневный дневник питания	413
Приложение Б		
	Гид по ресторанам и полезный фастфуд	416
	Список использованной литературы	419
	Алфавитный указатель	438
	Об авторах	444