

Skripta pojednávají o základech sportovní výživy. Kniha je rozdělena do jednotlivých kapitol, ve kterých jsou popisovány základní živiny (cukry, tuky, bílkoviny) i mikroživiny (minerální látky, vitaminy). Další kapitola je věnována vodě a potřebám tekutin pro sportovce. Několik kapitol se věnuje specificky výživě před, při a po sportovním výkonu. Krátce je zde zmíněna výživa specifických skupin obyvatelstva. Jedna kapitola se věnuje doplňkům stravy.