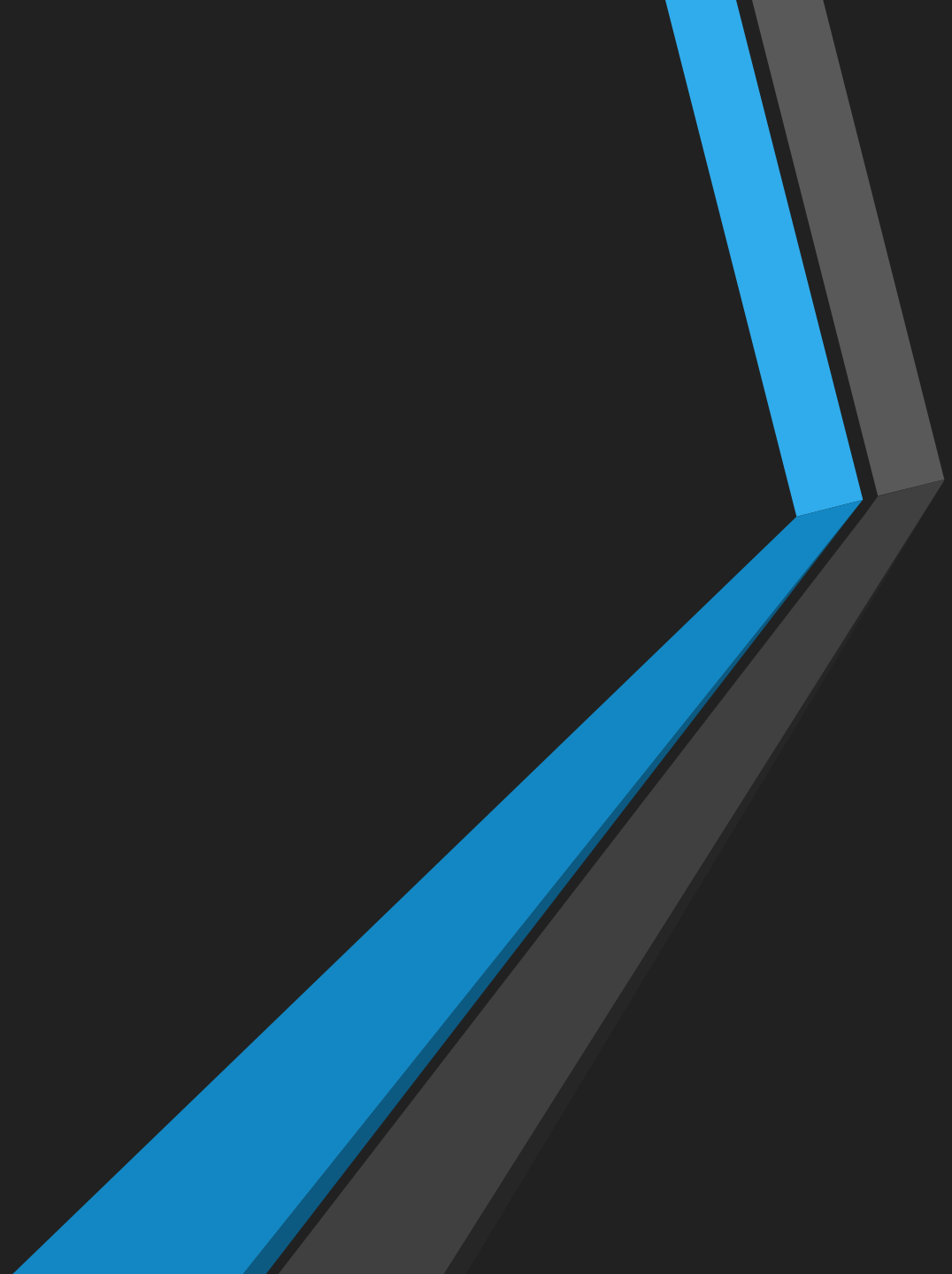


Vitamins



Vitaminy

- Co o nich víme?

Vitaminy

- Základní dělení vitaminů:
 - Rozpustné ve vodě
 - C a B
 - Rozpustné v tucích
 - (z) A, D, E, K

Vitamíny

- Hypovitaminóza a Avitaminóza
- Hypervitaminóza a Otrava vitamíny

Potřeba vitaminů u sportovce

Nesportovec



Sportovec



Výkonnostní sportovec



Potřeba vitaminů je u sportovců zvýšená.

Správným stravováním lze ale tuto spotřebu bez problému pokrýt.

Michael Phelps

Vývoj ve stravování

Před OH v Londýně 2012

Breakfast

The Michael Phelps' Typical 12000 Kcal Diet



Lunch



Dinner



Před OH v Riu 2016

Michael Phelps, Swimmer

Diet Type: Tons of calories

Breakfast

- Fruit
- Coffee
- Large bowl of oatmeal
- Big ham and cheese omelet



Lunch

- Meatball sub



Dinner

- Whole grains
- Lean meats
- Veggies



SOURCE: Men's Health

TECH INSIDER