

# Opora pro semináře

Zdroje ke studiu

# Fyziologie výživy a základy výživy

Odborná opora

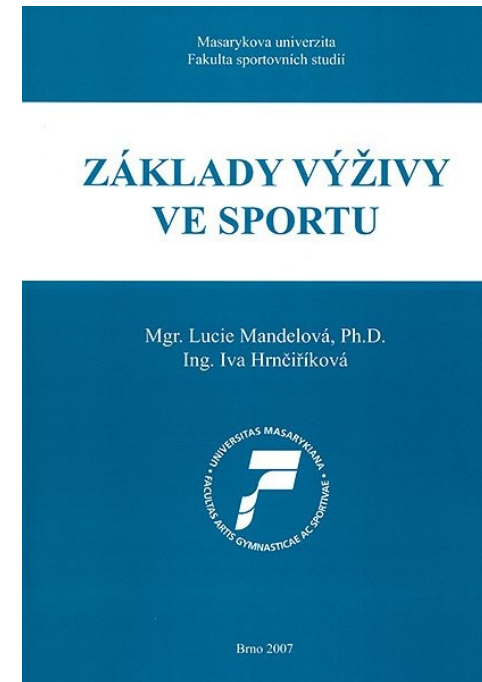
- ▶ Milan Holeček - Regulace metabolismu základních živin u člověka
- ▶ Iva Klimešová - Fyziologie výživy
- ▶ Lucie Mandelová & Iva Hrnčířiková - Základy výživy ve sportu



## Fyziologie výživy



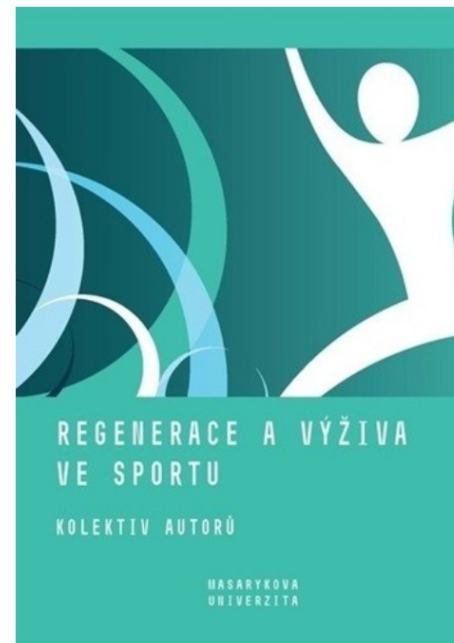
Iva Klimešová, Jiri Stelzer



# Sportovní výživa a regenerace

Odborná opora

- ▶ Michal Kumstát - Sportovní výživa v tréninkové a závodní praxi
- ▶ Michal Kumstát - Sportovní výživa jako vědecká disciplína
- ▶ Bernaciková a kol. - Regenerace a výživa ve sportu



# Stravovací doporučení

Odborná opora

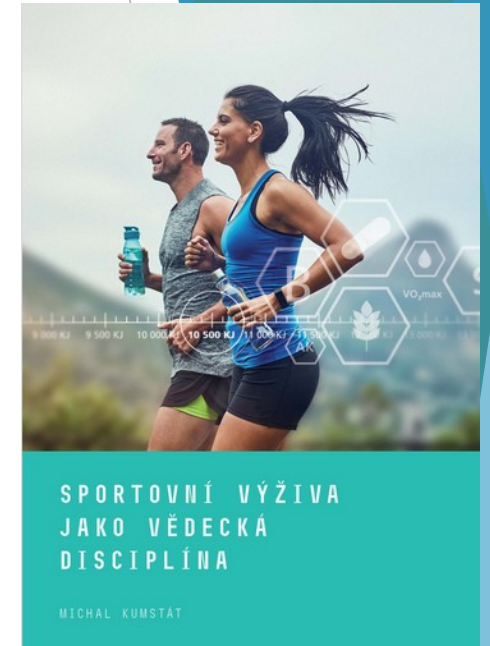
- ▶ Kvalitní a objektivní informace poskytují renomované organizace zaměřené na výživu (Společnost pro výživu, Fórum zdravé výživy aj.), univerzity (Harvard, Cambridge aj.), světové a kontinentální organizace (WHO, EFSA aj.).
- ▶ Skvělé informace poskytují i nutriční publikace orientované na populaci konkrétního státu - V České republice například publikace DACH.



# Stravovací doporučení pro sportovce

Odborná opora

- ▶ Kvalitní a objektivní informace v oblasti sportu poskytují renomované sportovní asociace (Australský institut sportu aj.), vědecké žurnály (Human Kinetics aj.) a odborné weby (Sigma nutrition, Mysportscience aj.).
- ▶ Z českých publikací například publikace Sportovní výživa jako vědecká disciplína.



# Obecná doporučení pro výživu

1. [Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR](#)
2. [Zdravá 13 Společnosti pro výživu](#)
3. [Pyramida Fóra zdravé výživy](#)
4. [Vyhledávač doporučených denních dávek Evropského úřadu pro bezpečnost potravin \(EFSA DRV finder\)](#)