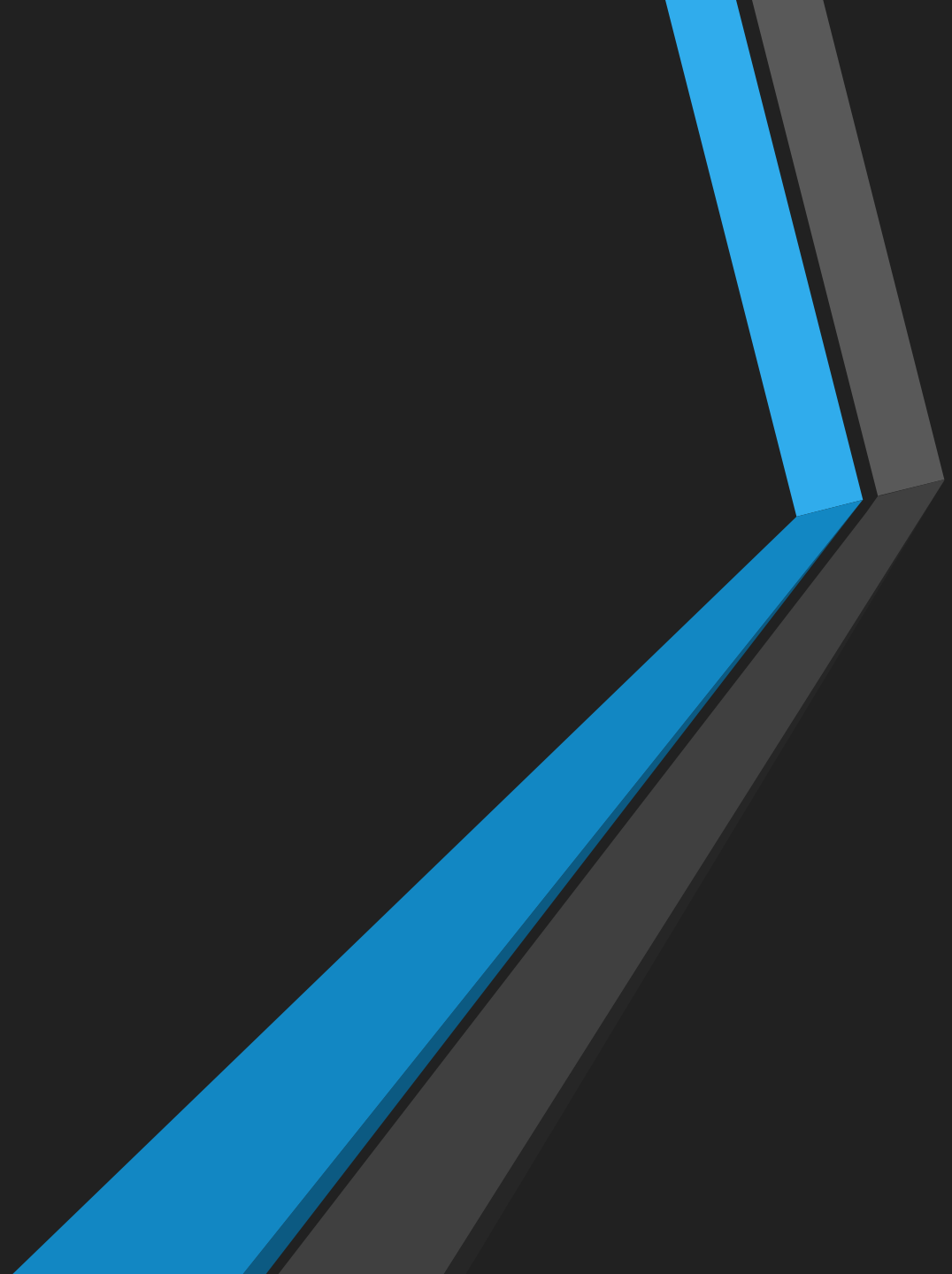


Vitamins



# 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