

# Optymalna dieta dla biegaczy

## Jedz zdrowo i biegnij po sukces

### Biegaj lekko z nową dietą!

- » ABC diety biegacza, czyli jak radzić sobie z głodem, zachciankami i ze zmęczeniem
- » Rozsądne odżywianie, czyli jak jeść, by dostarczyć organizmowi energii i pomóc w regeneracji
- » Ten uparty tłuszcz, czyli jak bieganie i dieta pomagają pozbyć się nadmiaru zapasowego paliwa



Tytuł oryginału: Nutrition For Runners

Tłumaczenie: Wojciech Białas

ISBN: 978-83-283-5788-4

Polish edition copyright © 2015, 2019 by Helion S.A.  
All rights reserved.

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced — including by photocopy, microfilm or any other means — processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/optydv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Przedmowa od Jeffa: „Jemy, żeby biegać... czy biegamy, by jeść?” .....	6
Wstęp, czyli wyznanie Jeffa: „Byłem grubym dzieckiem” .....	7
<b>Rozdział 1</b> Użyj mózgu! .....	8
<b>Rozdział 2</b> Co powinni jeść biegacze? .....	18
<b>Rozdział 3</b> Odpowiedni poziom cukru we krwi = motywacja .....	26
<b>Rozdział 4</b> Dieta nakierowana na cel .....	32
<b>Rozdział 5</b> Kluczowe koncepcje Nancy Clark .....	40
<b>Rozdział 6</b> Jeść tak, by dostarczyć organizmowi energii .....	44
<b>Rozdział 7</b> Składniki odżywcze potrzebne do regeneracji i odbudowy .....	50
<b>Rozdział 8</b> Zdrowe zalecenia żywieniowe .....	54
<b>Rozdział 9</b> Śniadanie — posiłek mistrzów .....	72
<b>Rozdział 10</b> Drugie śniadanie i lunch .....	82
<b>Rozdział 11</b> Przekąski .....	88
<b>Rozdział 12</b> Obiad .....	96
<b>Rozdział 13</b> Spalanie tłuszczu .....	102
<b>Rozdział 14</b> Zasady akumulacji tłuszczu i jego spalania .....	106
<b>Rozdział 15</b> Twój arsenał do walki z tłuszczem .....	114
<b>Rozdział 16</b> Budżet kaloryczny .....	122
<b>Rozdział 17</b> Plan odżywiania — posiłek za posiłkiem .....	128
<b>Rozdział 18</b> Dlaczego organizm magazynuje tłuszcz? .....	138
<b>Rozdział 19</b> Kognitywne strategie spalania tłuszczu .....	144
<b>Rozdział 20</b> Program treningowy do spalania tłuszczu .....	158
<b>Rozdział 21</b> Metoda marszobiegu Gallowaya .....	166
<b>Rozdział 22</b> Mity na temat odżywiania i treningu .....	172
<b>Rozdział 23</b> Problemy wymagające osobnej uwagi .....	176
<b>Rozdział 24</b> Przepisy Nancy Clark .....	186
<b>Rozdział 25</b> Bajecznie krągła figura .....	192
<b>Rozdział 26</b> Bohaterki — kobiety takie jak Ty, którym udało się schudnąć ...	198
<b>Rozdział 27</b> Rozwiązywanie problemów treningowych .....	206
<b>Rozdział 28</b> Zapobieganie kontuzjom .....	216
<b>Rozdział 29</b> Wybierz sobie najlepsze buty .....	222



## Rozdział 4

# Dieta nakierowana na cel

Świadoma kontrola nad odżywianiem

Jeff i Barbara Galloway





@Thinkstock/Comstock

- Zapoznaj się z wartością kaloryczną i składnikami odżywczymi zjadanych przez siebie pokarmów (czytaj etykiety albo skorzystaj z portali takich jak [www.fitday.com](http://www.fitday.com)<sup>1</sup>).
- Koncentruj się na pozytywnych aspektach diety, myśl raczej: „Mogę jeść więcej (pysznych owoców i chrupkich warzyw)” niż: „Muszę jeść mniej...”.
- Wyobrażaj sobie, że jedzenie znajdujące się na talerzu jest już w Twoim brzuchu. Zadaj sobie pytania: „Czy chcę sobie rozciągnąć żołądek, wpychając tam więcej jedzenia?”, „Czy potrzebuję teraz aż tyle?”.
- Nie jedz więcej niż trzech produktów albo potraw w ramach jednego posiłku.
- Przed posiłkiem wypijaj szklankę wody (180 – 240 mililitrów), a w trakcie posiłku kolejne 120 – 180 mililitrów.
- Gorące płyny (herbata, kawa, rosół) zapewnią Ci większe poczucie sytości od zimnych.
- Nigdy nie jedz tłustych przystawek, kiedy odczuwasz wielki głód przed głównym posiłkiem. Zamiast nich wybierz zupę, sałatkę, gorącą herbatę albo ciepłe mleko.
- Przy okazji posiłku zażywaj witaminy, po czym przez pół godziny powstrzymaj się od picia napojów kofeinowych.
- Nawet nie myśl o wypadzie do bufetu.
- Kiedy odwiedzasz sklep spożywczy, miej wszystko przemyślane. Sporządź listę produktów, które chcesz kupić, i nie bierz niczego, co nie zostało na niej zapisane.
- Warzywa: gotowane na parze, opiekane albo smażone, można je też jeść na surowo bądź w sałatce.
- Do sałatek stosuj sosy niezawierające tłuszczu albo sosy w sprayu.
- Jedz powoli! Przeżuwasz każdy kęs więcej razy — zapewnisz tym swojemu żołądkowi większe poczucie sytości.

<sup>1</sup> Istnieje również wiele polskojęzycznych stron, np. <http://www.tabele-kalorii.pl>. Sam wybierz odpowiednią dla siebie stronę — *przyp. red.*

## Optymalna dieta dla biegaczy. Jedz zdrowo i biegnij po sukces

- Licz każdą spożytą kalorię — zapominanie o pewnych potrawach przy obliczaniu ogólnej wartości kalorycznej swojej diety nie może przynieść nic dobrego.
- Płyny szybko dostarczają organizmowi coraz to nowych kalorii. Ogranicz spożycie alkoholu, soków owocowych i innych napojów.
- Kupuj najbardziej wartościowe produkty: chude mięso, owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste. Mogą one być trochę droższe, ale docenisz ich jakość, szczególnie zaś lepszy smak. Będziesz bardziej zadowolony z jakości swojej diety.
- Zioła i przyprawy mogą dodawać potrawom smaku i aromatu, dzięki czemu będziesz się czuł syty, nawet jeśli zjesz mniej kalorii.
- Próbuj zaspokajać swoje dzienne zapotrzebowanie na witaminy za pomocą witamin i minerałów czerpanych z jedzenia. Jeśli Twoja codzienna analiza dostarczanych organizmowi składników odżywczych wykaże regularne niedobory (za normę przyjmując zalecaną przez ministerstwo zdrowia dzienną miarę zapotrzebowania), to poszukaj jakichś naprawdę dobrych witamin. Jeff dużo podróżuje i zażywa witaminy Cooper Complete, których twórcą jest doktor Kenneth Cooper. Ale żadne witaminy nie mogą zrekompensować braków powstałych w wyniku stosowania niewłaściwej diety.
- Kiedy wybierasz się do restauracji, sprawdzaj ich strony internetowe, by znaleźć taką, która podaje w swoim menu składniki odżywcze zawarte w poszczególnych potrawach. Podchodząc do tego z głową, możesz uniknąć impulsywnego objadania się napędzanego przez mechanizm dopaminowej gratyfikacji.
- Inna opcja to wykorzystanie poradnika żywienia, za pomocą którego możesz po przybyciu do restauracji przeanalizować skład wybranych potraw i dopiero potem złożyć zamówienie.
- Staraj się unikać tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans albo przynajmniej bardzo ogranicz ich spożycie. Stosuj oliwę z oliwek albo jedz ryby zawierające kwasy omega-3 (są to zwykle gatunki żyjące w zimnych wodach).

## Uważne odżywianie

### Powierz decyzję świadomej części swojego mózgu

- Koncentracja na każdej potrawie uaktywnia świadomą część mózgu.
- Tym sposobem zyskujesz kontrolę nad swoim odżywianiem.
- Bierzesz odpowiedzialność za swoje nawyki żywieniowe i swój trening.
- Nie poddawaj się, kiedy masz zły dzień — weź to pod uwagę, ale rób swoje.
- Radość, jakiej dostarcza trening, aktywuje wiele mechanizmów związanych z żywieniem.
- Wzbogacając swoje codzienne zajęcia o umiarkowaną dawkę ruchu, przejmujesz kontrolę nad gospodarką kaloryczną swojego organizmu.

**Część pierwsza: Dieta nakierowana na cel.** Chcemy, byś wybierał łatwo dostępne produkty żywnościowe, które można w większości szybko przygotować do spożycia. Dowiesz się, jak sporządzić plan żywieniowy, który zapewni Ci codzienną kontrolę nad równowagą kaloryczną, dostarczając Ci przy tym witamin, składników mineralnych oraz innych substancji odżywczych, których nieustannie potrzebujemy. Świetnym narzędziem będą przy tym strony internetowe, ponieważ nauczysz się kontrolować wielkość spożywanych porcji — dbając jednocześnie o odpowiednią ilość niezbędnych składników odżywczych. Dowiesz się także, czy Twoja dieta zawiera wszystkie potrzebne substancje, i nauczysz się kompensować ewentualne braki. Koncentracja na wyznaczonym celu sprawi, że ośrodkiem decydującym o Twojej formie pozostaną płyty czołowe mózgu.

**Część druga:** Zbuduj własny piec do spalania tłuszczu. Stopniowo zwiększając z każdym kolejnym tygodniem długość marszów, marszobiegów albo sesji treningowych, nauczysz miliony swoich komórek mięśniowych spalania większych ilości tłuszczu — i to nie tylko podczas ćwiczeń. Kiedy komórki te przystosują się już do spalania tłuszczu, będą to robiły efektywniej również wtedy, kiedy siedzisz albo się krzątasz — a nawet kiedy śpisz! Ale pamiętaj: warunkiem pozbywania się tłuszczu jest deficyt kalorii. Spalanie tłuszczu nie jest równoznaczne z likwidacją tłuszczu odłożonego w organizmie.

**Część trzecia: Zwiększanie codziennej liczby kroków.** Postaraj się o urządzenie do liczenia kroków i każdego dnia zwiększaj ich liczbę. Podczas codziennych zajęć wypełniaj „chwile beczynności”, które normalnie spędziłbyś na siedząco, wykonując 5 – 10-minutowe sesje marszu. Dodatkowe kroki, wykonywane w seriach od 500 do 2000, nie prowadzą zwykle do wzrostu apetytu — za to przez cały dzień pomagają Ci spalać tłuszcz.

## Pozytywne nastawienie do jedzenia

**Przy zrzucaniu zbędnych kilogramów, uzupełnianiu substancji odżywczych i regeneracji organizmu kluczową rolę odgrywa przemyślane podejście do spożycia pokarmów.**

- Negatywne nastawienie polega na kierowanym podświadomością jedzeniu dla poprawy samopoczucia.
- Pozytywne nastawienie polega na kontrolowaniu wyborów żywieniowych, tak by zapewnić sobie energię na cały dzień.
- Każdy dzień ma swój bilans kaloryczny, dzięki czemu masz liczbowe wyobrażenie o swoich postępach.
- Dopływ energii zapewniają częstsze posiłki: 6 – 8 razy dziennie — wyznacz ich porę w swoim rozkładzie dnia i je przygotuj.

## Optymalna dieta dla biegaczy. Jedz zdrowo i biegnij po sukces

- Podchodź z uwagą do każdej potrawy, wybierając przekąski, które zaspokoją głód, ponieważ będą zawierały zrównoważony zestaw składników odżywczych.
- Każda przekąska ma swój cel — ważne jest, by zaspokoić zapotrzebowanie na wapń, żelazo i białka.
- Istotne jest zróżnicowanie. Nawet jeśli naprawdę lubisz jakąś przekąskę, nie ograniczaj się całymi dniami tylko do niej.
- Możesz nadal jeść i pić trochę tego, co najbardziej lubisz (i co nie służy zdrowiu), ale w ograniczonych ilościach.
- Kontrola jest w Twoich rękach, wszystkim kieruje świadoma część Twojego mózgu i czujesz się dobrze.

### Dwie palące kwestie, jeśli chodzi o pozbywanie się niepotrzebnego tłuszczu

Spalanie tłuszczu nie oznacza utraty wagi — choć waga jest ważnym narzędziem, nie możesz popadać w obsesję codziennego sprawdzania zmian masy swojego ciała. Fluktuacje poziomu płynów w organizmie powodują, że jednego dnia będziesz ważyć więcej, a następnego mniej. Kiedy uda Ci się zbalansować swoje codzienne ćwiczenia i mniejsze, ale dające energię posiłki, zdobędziesz kontrolę nad swoją masą poprzez prawdziwe spalanie tłuszczu. Waga wciąż będzie wskazywała pewne wahania, ale będziesz w stanie zredukować ogólny poziom tłuszczu w swoim organizmie — nawet jeśli „codzienny raport na temat wagi” będzie wykazywał w pewne dni nieznaczną zwyżkę. Skoncentruj się na długoterminowej średniej wadze.

Dobra waga a zła waga — masa mięśniowa wykorzystywana podczas ćwiczeń regularnie osiąga większą wagę od nietrenowanych włókien mięśniowych. Początkujący biegacze często doświadczają nieznacznego przyrostu wagi, którego przyczyną są wielorakie adaptacje zachodzące w mięśniach: dodatkowe zapasy paliwa, większe rezerwy wody służącej do chłodzenia i przetwarzania energii oraz zwiększony napływ krwi dostarczającej tlenu i usuwającej produkty przemiany materii. Twoje mięśnie przekształcają się w sprężyste mięśnie sportowca zdolne spalić mnóstwo tłuszczu, doznając przy tym często mniejszego zmęczenia niż to, które jest teraz Twoim udziałem.

**Możesz cieszyć się zdrowym i dającym energię jedzeniem.** Jeśli nie lubisz pewnych produktów spożywczych, jedz je w połączeniu z innymi, używając przy tym różnych wspaniałych sosów i stosując przepisy publikowane w czasopismach poświęconych zdrowemu odżywianiu. Można się nauczyć lubić niemal wszystko — i może Ci to przynieść poprawę samopoczucia. By zachować dobre samopoczucie i zdrowie, należy codziennie jeść potrawy zawierające zrównoważoną gamę składników odżywczych.



**Masz do dyspozycji niezwykłą umiejętność, którą jest możliwość kontrolowania żołądka za pomocą mózgu.** Dokonuje się to niestety zazwyczaj w ramach głodowych diet, które mogą prowadzić do negatywnych skutków. Możemy jednak z równą łatwością przyzwyczaić się do częstego, codziennego spożywania dających energię potraw w takich ilościach, które nie przysporzą naszym organizmom dodatkowych warstw tłuszczu.

**Możesz samodzielnie tworzyć swój własny budżet kaloryczny.** Kobiety nieustannie muszą się zajmować planowaniem wydatków, a tworzenie budżetu kalorycznego oznacza oddanie kontroli świadomej części mózgu, dzięki czemu ryzyko napędzanych dopaminą napadów obżarstwa zostaje zredukowane. Nie oznacza to, że nie wolno Ci jeść czekolady albo wypić kieliszka wina, tyle że będziesz je musiał wpasować w swój budżet. Każdego dnia będziesz rozstrzygać, jak rozdzielić przypadającą na niego liczbę kalorii.

**Możesz zmienić swoje podejście do jedzenia w bardziej pozytywnym kierunku.** Być może jedzenie jest teraz dla Ciebie sposobem na topienie smutków albo na radzenie sobie ze stresem bądź rozczarowaniami. Kiedy jednak zdasz sobie sprawę, że to złe podejście, z którym możesz zerwać, otworzy się przed Tobą droga w bardziej pozytywnym kierunku: jedzenie posiłków co dwie, trzy godziny, dobre samopoczucie i odkrywanie nowych potraw, które będą Ci smakowały.

**Możesz kontrolować swoje postępowanie.** Wykorzystując decyzyjny potencjał płatów czołowych mózgu, możesz utrzymać całodniową koncentrację na tym, co jesz, a w dążeniu do tego celu pomogą Ci portale poświęcone odżywianiu, dzięki którym będziesz umiał określić, w którym miejscu swojej drogi się znajdujesz.

**Zmiana podejścia do odżywiania może wiązać się ze stresem.** Łagodny trening to potężne narzędzie, dzięki któremu można zwalczać nawet bardzo silny stres i przejmować nad nim kontrolę. Miej świadomość, że czekają Cię trudne chwile, i nie poddawaj się. Zmiana stylu życia udała się już milionom biegaczy, którzy czują się dzięki niej o wiele lepiej. Kumulacja nieuświadomianego stresu może jednak prowadzić do bólów i dolegliwości, a potem do ich narastania. By zrozumieć ten proces i dowiedzieć się, jak mu przeciwdziałać, doradzamy Ci wykorzystanie metody opisanej w dwóch następujących książkach: *Trening mentalny biegacza. Jak utrzymać motywację* autorstwa Jeffa i Barbary Gallowayów oraz *Recepta na zdrowie. Lecząc ciało, lecząc ból* doktora Johna Sarno.

**Możesz poczuć się lepiej.** Kiedy już zmienisz podejście do jedzenia, zauważysz, że przez cały dzień dopisuje Ci lepsze samopoczucie, ponieważ masz kontrolę nad sytuacją. Wzmacniaj te uczucia, akceptując, że ta zmiana jest rezultatem Twoich własnych wysiłków. Niektórzy biegacze sprawiają sobie na tym etapie nagrodę w postaci nowego stroju — mniejszego o cały jeden rozmiar.

### Główne zasady

- Podstawowa sprawa: kontroluj liczbę spożywanych kalorii i zadбай o to, by poprzez ćwiczenia konsekwentnie powodować w swoim organizmie deficyt kaloryczny (tym sposobem trening pomoże Ci w spalaniu tłuszczu).
- Jedzenie to paliwo na kolejną sesję treningową albo na następne 3 godziny — dostarczaj go organizmowi w kontrolowanych dawkach.
- Jedzenie zawiera materiał budulcowy dla mięśni, kości i narządów wewnętrznych, które wymagają codziennej regeneracji.
- Narzuć sobie ograniczenia w ilości spożywanych pokarmów poprzez kontrolowanie wielkości porcji.
- Komponuj potrawy w ten sposób, by zyskać poczucie sytości, mimo że będą one uboższe w kalorie.
- Każdego wieczora rób sobie sprawdzian, obliczając budżet kaloryczny wykorzystany w ciągu całego dnia: ile kalorii zjadłeś, a ile spaliłeś (a także witamin, minerałów i protein).
- To Ty decydujesz: dobierz sobie jakąś metodę kontrolowania swoich postępów: strony internetowe, aplikacje na komórkę, oprogramowanie do monitorowania wagi ciała.
- Sekretom dobrego samopoczucia jest utrzymywanie odpowiedniego poziomu cukru we krwi, dzięki czemu uda Ci się utrzymać motywację.
- Jedz co 2 – 3 godziny.
- Nigdy nie mów nigdy — nie rezygnuj całkowicie ze swoich ulubionych potraw, tylko je racjonuj.
- Przez cały dzień, w tym do posiłków, pij wodę albo inne napoje o małej bądź zerowej liczbie kalorii, by dłużej zachować poczucie sytości.
- Podstawowa zasada uzupełniania zapasów energii po treningu: dostarcz organizmowi 100 – 300 kalorii w ciągu 30 minut od zakończenia treningu (pod postacią posiłku złożonego w 80 procentach z węglowodanów prostych, a w 20 procentach z protein).

**Więcej energii do ćwiczeń.** Jeśli spożywasz regularne posiłki, będziesz mieć więcej energii do wszystkiego, w tym również do ćwiczeń, dzięki czemu każdego dnia znajdziesz czas na ruch.

### Uwagi końcowe

- Sally stosowała dietę i w ciągu 6 miesięcy zrzuciła ponad 30 kilogramów, ale w ciągu kolejnego roku przytyła o jeszcze więcej.
- Elaine, która trenowała i odżywiała się w przemyślany sposób, zrzuciła 44 kilogramy i utrzymuje nową wagę już od 5 lat. Nauczyła się czerpać radość z ćwiczeń, a one, wraz z nowymi nawykami żywieniowymi, zapobiegły ponownemu odkładaniu się tłuszczu.
- Powodem spadku wagi podczas głodówek jest utrata wody, której rezerwy zostaną szybko uzupełnione po zaprzestaniu diety.
- Połączenie ćwiczeń i prawidłowego odżywiania daje w efekcie zmianę zachowania — odnajdujesz dobre samopoczucie.
- Przekąski są OK! Ale musisz je odpowiednio dobierać.
- Kontroluj liczbę spożywanych kalorii. Możesz w tym celu używać którejś z dobrych stron internetowych. Ja sam korzystam z [www.fitday.com](http://www.fitday.com).
- W niniejszej książce znajdziesz sugerowany plan żywieniowy.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# dobiegu.pl Gotowy, Start!

Bieganie jest dziś jednym z najpopularniejszych sportów na świecie. Jeśli jesteś zapalonym biegaczem lub właśnie przymierzasz się do rozpoczęcia treningów, nie możesz przegapić tej książki. To poradnik napisany przez dwoje wybitnych profesjonalistów: Jeffa Gallowaya, znakomitego biegacza, członka kadry olimpijskiej USA, oraz Nancy Clark, kreatywną dietetyczkę, zawodowo zajmującą się odżywianiem sportowców.

Znajdziesz tu mnóstwo informacji na temat diety optymalnej dla biegaczy. Dowiesz się, co jeść, a czego unikać, jak stworzyć swój dzienny bilans kaloryczny i dlaczego tak trudno pozbyć się tłuszczu. Nauczysz się odczytywać potrzeby swojego organizmu i dostarczać mu właściwych składników. A potem zaczniesz biegać lekko jak piórko!

**Jeff Galloway** — jest maratończykiem, byłym członkiem kadry olimpijskiej USA, a także autorem bestsellerowych książek na temat biegania oraz felietonistą „Runner’s World”. Jako mówca motywacyjny występuje każdego roku na ponad 200 złotych biegaczy i osób uprawiających fitness.

**Nancy Clark** — jest dyplomowaną dietetyczką, specjalizującą się w odżywianiu sportowców. Pomaga biegaczom i innym sportowcom o różnym poziomie uzdolnień i ze wszystkich grup wiekowych w realizacji ich celów. Jej bestsellerowa książka *Nancy Clark’s Sports Nutrition Guidebook* sprzedała się w liczbie ponad 550 000 egzemplarzy.

- » Co powinni jeść biegacze?
- » Odpowiedni poziom cukru we krwi = motywacja
- » Składniki odżywcze potrzebne do regeneracji i odbudowy
- » Zdrowe zalecenia żywieniowe
- » Śniadanie — posiłek mistrzów
- » Spalanie i Twój arsenał do walki z tłuszczem
- » Plan odżywiania — posiłek za posiłkiem
- » Odżywianie i mity na temat treningu
- » Metoda marszobiegu Gallowaya
- » Kluczowe koncepcje i przepisy Nancy Clark
- » Rozwiązywanie problemów treningowych
- » Zapobieganie kontuzjom

„Chcemy zaoszczędzić Ci zagmatwanych, sprzecznych i błędnych informacji na temat diety biegaczy. Prezentowana przez nas wiedza jest oparta na badaniach i na sposobach, które sprawdziły się w przypadku dziesiątek tysięcy zawodników...” — Jeff Galloway

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

septem  
septem.pl

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-5788-4



ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint.PL

