

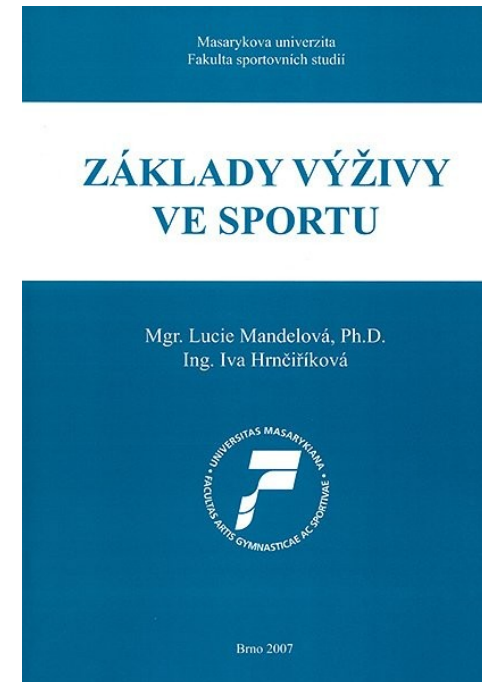
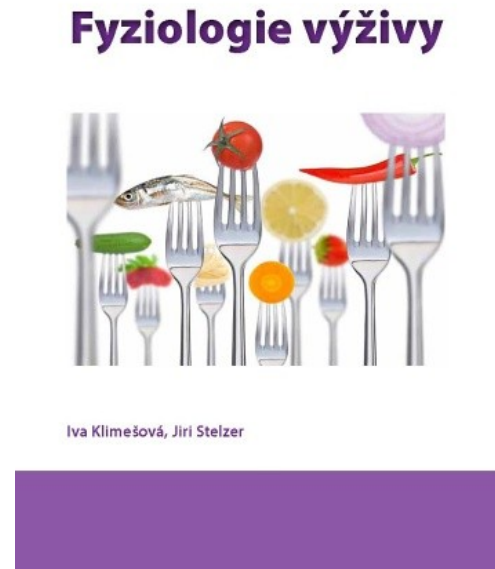
Opora pro semináře předmětu np4058/nk4058

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



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.

