

613.2
M 11

RENEE MCGREGOR

**ALIMENTAȚIA
SPORTIVILOR
AMATORI ȘI DE
PERFORMANȚĂ**

CUM SĂ OBTII
ENERGIA DE CARE
AI NEVOIE ÎNAINTE,
ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ
ANTRENAMENT

CITESTE
sănatos

613,2
M11

RENEE MCGREGOR

ALIMENTAȚIA SPORTIVILOR AMATORI ȘI DE PERFORMANȚĂ

CUM SĂ OBTII
ENERGIA DE CARE
AI NEVOIE ÎNAINTE,
ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ
ANTRENAMENT

760243

Traducere din
engleză de
Ianina Marinescu

Universitatea de Medicină și Farmacie
«Nicolae Testemițanu»
Biblioteca Științelor Medicale

SL3

Lifestyle
PUBLISHING

**CITESTE
sănatos**

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1. Informații de bază despre energie	17
Capitolul 2. Antrenamentul — drumul spre victorie ...	81
Capitolul 3. Ce sport practici.....	138
Capitolul 4. Reglaj fin pentru corpul tău	214
Rețete pentru micul dejun.....	233
Preparate ușoare	252
Mese principale	285
Gustări și mâncare de luat la pachet.....	334
Băuturi de refacere	355
Deserturi.....	358
<i>Glosar</i>	374
<i>Bibliografie</i>	380
<i>Mulțumiri</i>	383