

## **Abstrakt**

**Název:** Současný pohled na příjem bílkovin u silových sportovců – přehledová studie

**Cíle práce:** Na základě literárních zdrojů a odborných studií je cílem mé práce zpracovat, systematicky uspořádat a porovnat získané poznatky v oblasti výživy v silových sportech, konkrétně příjmu bílkovin.

**Metody:** Práce má podobu přehledové studie, která na základě jednotné metodiky vyhledávání na třech odborných serverech zpracovává a porovnává výsledky nalezených studií.

**Závěr:** Většina studií se shoduje na pozitivním vlivu zvýšeného příjmu bílkovin na složení těla. Avšak stanovení přesného optimálního počtu přijatých bílkovin pro silové sportovce je individuální záležitostí, závislou na mnoha subjektivních faktorech. Škodlivé účinky dlouhodobé odborné vysokobílkovinné diety nebyly potvrzeny stejně jako její vliv na fyzickou výkonnost a regeneraci.

**Klíčová slova:** výživa, vysokobílkovinná dieta, silový trénink, tělesné složení, regenerace, metabolická odezva