

## **Abstrakt**

**Název:** Ketogenní diety u vytrvalostních sportů

**Cíl:** Cílem práce je na základě systematické rešerše posoudit význam nízko-sacharidových, resp. ketogenních diet u vytrvalostních sportů.

**Metody:** Literární systematická rešerše a komparace literatury zabývající se problematikou ketogenních diet u vytrvalostních sportů.

**Výsledky:** V průběhu studií se neprokázal signifikantní nárůst výkonnosti v rámci porovnání vysoko-tukové nebo ketogenní stravy s vysoko-sacharidovou.

**Klíčová slova:** Ketony, dieta, sportovec, sport, vytrvalost