

Bakalářská práce zjišťuje, jaký vliv má výživa na uspořádání tělesné stavby sportovců. Zabývá se teoretickou stránkou této problematiky na základě již dříve provedených studií. Práce srovnává dvě základní odlišné varianty výživy, které se u sportovců aplikují. Porovnává výživu u silových sportů, kde je snaha zvýšit tělesnou hmotnost a objem ve prospěch svalové hmoty, a výživu u vytrvalostních sportů, kde je naopak snaha tělesnou hmotnost snížit či ji udržet konstantní. Práce se dále zabývá využitím jednotlivých živin pro tvorbu energie a potravinovými doplňky, které mohou pomoci urychlit snahu sportovců získat potřebnou hmotnost a ideální postavu pro daný sport.

Klíčová slova: výživa, silový sport, vytrvalostní sport, tělesná stavba