

ABSTRAKT

Název práce: Výživa pro rekreační sportovce

Cíl práce: Hlavním cílem této práce je shrnutí dostupných faktů o výživě. Snahou je zaměřit se na problematiku výživy u lidí, kteří se sportem neživí ani jej neprovozují na vrcholné úrovni, přesto jej praktikují pro svůj dobrý duševní pocit či udržení stálé hranice fyzické kondice. Cílem je vyčlenit určité zásady a možnosti využití různých prostředků výživy k lepšímu zúročení sportovního výkonu.

Metody: Za účelem dosažení nejobektivnějších výsledků a naplnění cílů této bakalářské práce jsem zvolil metodu rešerše odpovídající literatury, a to především na základě sběru, třídění a vyhodnocení relevantních informací.

Klíčová slova: výživa, pohyb, zdraví, pohybové aktivity, životní styl