

Abstrakt

Název práce: Charakteristika předsoutěžní diety v kulturistice a fitness mužů

Cíl práce: Cílem této práce je ověřit nejnovější informace vědeckými pracemi a odbornou literaturou a poskytnout tak co nejobektivnější informace a postupy o metodice výživy, suplementace a pitného režimu v přípravě na soutěž v kulturistice a fitness.

Souhrn: Teoretická část práce zabývá se problematikou kulturistiky a fitness a to jak konkrétními tak všeobecnými zásadami výživy, suplementace a pitného režimu pro dospělé muže. V této práci jsou objasněny jednotlivé zákonitosti týkající se této problematiky. Jedná například o specifika předsoutěžní diety, příjem makro a mikronutrientů, výběr vhodných výživových doplňků zabraňujících ztrátě svalové hmoty, podpoření regenerace, redukce tuku, cyklováním sacharidů, příjem tekutin. V další části práce objasňuji současný stav bádání, který je spojen s touto problematikou a to pomocí odborných knih, periodik a vědeckých článků. Tato literární rešerše přináší aktuální pohled na danou tematiku především z pohledu současné literatury.

Klíčová slova:

Soutěž, dieta, spalování tuku, kulturistika a fitness, výživa, doplňky stravy