

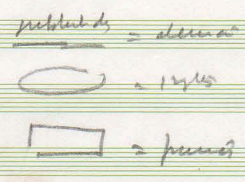
10

1. Apresentação sumária do pensamento actual sobre dietas

12

2. Hidratos de carbono e capacidade física

1. O que os hidratos de carbono e onde se encontram
2. Hid. c. rápidos e lentos
3. H.C. fornecem energia disponível
4. Como funcionam os HC
5. Quando entram em HC



10

3. Capacidade física e energia

6. Não há HC fornecem energia
7. Energia celular e exercício
8. Maximizar o desempenho muscular antes do exercício (45-46) *relaciona-se com a capacidade física* (55-57)
9. Cuidado, quanto mais um atleta treina mais HC (32-34)

13

4. Proteínas, gorduras e corpo

1. Integridade proteica (34-37)
3. A energia proteica (37-41) (65-79)
2. Utilização de proteínas para o crescimento (88-91)

5. Exercício e balanço hídrico

- Agua e eletrólitos: (2-5) *água e eletrólitos* (34-40)
- fluido extracelular (142-147)
- calor - suor - desidratação - rehidratação (179-188)

6. Vitaminas, minerais e eletrólitos

- vitamina (40-47) *nutrientes essenciais do sistema* (98-106)
- minerais (eletrólitos) (47-51)
- fluido (57-66)
- eletrólitos minerais (111-130)
- nutrientes minerais (136-155)

7. Alimentação adequada às práticas desportivas

- Nem todos os desportos pedem o mesmo (19-23)
- baixos de energia (55-58)
- sem restrição calórica (62-65)
- alimentação para as células energéticas (69-72)
- distância de treino, aritmia e outros aspectos (85-97)
- adequação às diversas modalidades (91-100) (46-57)
- alimentação e hidratação a longo prazo (106)
- adequação nutricional e atividade física (101-114)

8. Alimenta e bebidas especiais

- alimento especial para desportistas (121-122)
- suplementos nutricionais (80-88)
- produtos de energia (117-120)

9. Referência a ambiente alimentar

- os alimentos (107-)
- bebidas (122-125)

10. Dieta de lazer e recreação

anexo: poder alimentar saudável