

LIIKUNTARAVITSEMUS 3.0

Sisältö

OSA 1. Ruoka, liikunta ja terveys

- Luku 1. Suhteellinen energiavaje urheilussa
- Luku 2. Liikunta, ruoka ja ruoansulatuskanavan ongelmat
- Luku 3. Liikunta, ruoka ja ylähengitystieinfektiot
- Luku 4. Kasvisruokavaliot, terveys ja suorituskyky
- Luku 5. Keski-ikäisten ja ikääntyvien liikuntaravitsemus
- Luku 6. Ruoka ja terveys yleisessä väestössä

OSA 2. Ruoka, suorituskyky ja harjoitusadaptaatio

- Luku 7. Hiilihydraatit, rasva ja paastoharjoittelu
- Luku 8. Ateriarytmi ja pätkäpaastot
- Luku 9. Proteiini - ravitsemus, suorituskyky ja harjoitusadaptaatio
- Luku 10. Happo-emästasapaino liikunnassa ja urheilussa
- Luku 11. Vitamiinit ja kivennäisaineet urheilussa
- Luku 12. Nestetasapaino
- Luku 13. Ravintolisät ja suorituskyky

OSA 3. Ravitsemusvalmennus

- Luku 14. Urheilijoiden ravitsemusvalmennus
- Luku 15 Ravitsemusvalmennus osana kestäväää elämäntapamuutosta