

INDICE

Introduzione	VII
PARTE I: LE BASI DI UN RIFORNIMENTO ENERGETICO EFFICACE	
Capitolo 1	Non <i>cosa</i> , ma <i>quando</i> : perché il timing dei nutrienti è importante 3
Capitolo 2	Identificare le proprie esigenze di timing 11
Capitolo 3	Dare il massimo più a lungo con i carboidrati 25
Capitolo 4	Recuperare più velocemente con le proteine 47
Capitolo 5	Soddisfare il fabbisogno energetico con i grassi 61
Capitolo 6	Migliorare le prestazioni con le vitamine e i minerali 73
Capitolo 7	Sostenere prestazioni elevate con l'idratazione 105
Capitolo 8	Ottenere vantaggi con gli integratori 123
PARTE II: REGOLARE IL PROPRIO RIFORNIMENTO ENERGETICO PER QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	
Capitolo 9	Strategie per l'allenamento e le gare 157
Capitolo 10	Allenamento e gare di resistenza 171
Capitolo 11	Allenamento e gare per gli sport di forza, di potenza e di squadra 183
Capitolo 12	Considerazioni speciali 199
Capitolo 13	Preparazione e pianificazione 215
Appendice	231
Bibliografia	239
Indice analitico	253
L'autrice	262