

Abstrakt

Název: Mýty ve sportovní výživě

Cíle: Cílem práce je definice a rozbor nejfrekventovanějších mýtů o výživě, se kterými se běžně setkáváme na webových stránkách, sociálních sítích, nebo v populárně naučné literatuře. Následně se budu snažit na základě rešerše dostupných vědeckých poznatků tato tvrzení potvrdit či vrátit.

Metody: Rešerše

Klíčová slova: sportovní výživa, bílkoviny, anabolické okno, jídlo ve večerních hodinách, protein před spaním, účinky kreatinu, bezlepková strava, tuky