

DASAR-DASAR SUPLEMENTASI PADA ATLET

Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih
Mustika Cahya Nirmala Dewinta
Kurnia Mar'atus Solichah
Ibtidau Niamilah
Irdina Izzati



GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
PENDAHULUAN	1
1 SUPLEMEN UNTUK MENINGKATKAN MASSA DAN KEKUATAN OTOT (<i>STRENGTH-POWER ATHLETE</i>)	3
1.1 Prinsip Pembentukan Massa dan Kekuatan Otot	3
1.2 Protein dan Pembentukan Massa Otot	5
1.3 Rekomendasi Protein.....	11
1.4 <i>Timing</i>	13
1.5 Jenis dan Kinerja Suplemen	15
1.6 Isu Mutakhir	26
2 SUPLEMEN UNTUK <i>RECOVERY</i>	29
2.1 <i>Overview</i>	29
2.2 Prinsip <i>Recovery</i>	30
2.3 Kebutuhan Zat Gizi untuk <i>Recovery</i>	34
2.4 Suplemen untuk <i>Recovery</i>	39
2.5 Mikrobiota pada Atlet.....	54
3 SUPLEMEN UNTUK PENGATURAN BERAT BADAN (<i>WEIGHT MANAGEMENT</i>).....	61
3.1 <i>Overview</i>	61
3.2 Pengaturan Berat Badan	63
3.3 Rekomendasi Asupan	79
3.4 Suplemen Penurun Berat Badan.....	83
3.5 Isu Mutakhir	104

DAFTAR PUSTAKA.....	113
GLOSARIUM.....	139
INDEKS.....	149
TENTANG PENULIS.....	153