

A megfelelő fizikai erőnlét, a fittség eléréséhez rendszeres testmozgásra van szükség. A számtalan sportág között mindenki megtalálhatja a kedvének, idejének, lehetőségeinek, korának megfelelőit. Igen népszerűek, és mindenki számára könnyen elérhetőek az úgynevezett szabadidősportok: úszás, futás, kerékpározás, aerobik, tenisz, sízés. Jellemzőjük, hogy ismétlik a mozgást, az izommunka leginkább dinamikus, ezért állóképességi sportoknak is nevezik ezeket. Az úgynevezett erősportok a másik nagy csoport: a birkózóknál, súlyemelőknél, body-buildingezőknél, dobóatlétáknál az izommunka statikus, izometriás. A csapatsportoknál, a foci, a kézilabda, a vízilabda, a röplabda stb. esetén pedig minden számít: az erő, az állóképesség, az ügyesség és a gyorsaság. Mindhárom sportcsoportnak, illetve ezen belül is az ágazatoknak más és más a tápanyag- illetve kalóriaigényük. Az alábbi kis táblázat azt mutatja, hogy egyórányi tevékenységgel mennyi kalóriát égetünk el. Ez persze csak viszonyításul szolgál, hisz a nemtől, kortól, súlytól stb. függ az, hogy mennyi energiát használunk fel.

séta 200, pingpong 230, evezés (az intenzitástól függően) 230-600, sífutás (8 km/óra) 450, futás (8 km/óra) 500, kerékpár (20 km/óra) 520, úszás (3 km/óra) 610, aerobik 640, birkózás 700, intenzív testépítés 750

Egyáltalán nem mindegy, hogy a sporthoz az energiát miből nyerjük, illetve mivel pótoljuk. Általánosan elfogadott, hogy a naponta bevitt kalória 10%-át fehérjéből, 60%-át szénhidrátból és 30%-át zsiradékból nyerjük. Testépítőknél ugyan megfordul a fehérje és a zsír aránya, de a szénhidrát mennyisége változatlan marad. Ebből is látszik, hogy az izmok és az agy elsődleges energiaforrásai a szénhidrátok, melyek a szervezetben elraktározódnak, így gyorsan hasznosítható tartalék tápanyagok.