

# SPIS TREŚCI

## Aktualności

**04** **Kamil Wasilwski**  
Jak stworzyć umowę trenera personalnego z klientem

**40** **Jakub Mauricz**  
Kolagen – czy jego wykorzystanie możemy traktować jako anti-aging?

**49** **Marek Fischer**  
Substancje spalające tłuszcz

## Trening

**06** **Justyna Krzysik**  
Gimnastyka

**18** **Wojciech Zimoląg**  
Joga i trening powięziowy dla sportów walki

## Zdrowie i sprawność

**54** **Emilia Cesarek**  
Niehigieniczny tryb życia, a skład mikroflory jelitowej i działanie układu odpornościowego

**58** **Julia Morawska**  
Wpływ cyklu menstruacyjnego na aspekty treningowe

**66** **Emilia Ptak, Paulina Ilnatowicz**  
Dieta i suplementacja u sportowców z RZS

**70** **Natalia Palmowska**  
Dieta i suplementacja w chorobach sercowo-naczyniowych

**74** **Marek Fischer**  
Budowanie odporności

## Odżywianie i suplementacja

**30** **Oskar Hejmowski**  
Zastosowanie azotanów w sporcie

**36** **Michał Undra**  
Algi morskie