

# SPIS TREŚCI

## Trening

- 06** **Aleksandra Makowska**  
Joga w sportach siłowych
- 13** **Marcin Zając**  
Dobry plan to podstawa, czyli przygotowanie siłowo-kondycyjne zawodnika MMA
- 17** **Wojciech Zimoląg**  
Trening kettlebell w warunkach domowych

## Odżywianie i suplementacja

- 23** **Daria Łukowska**  
Pseudoalergia, czyli nietolerancja histaminy
- 28** **Julia Morawska**  
Dieta oraz suplementacja kobiet w ciąży

- 40** **Natalia Grzebisz**  
Superfoods – jedzenie, które daje supermoc
- 44** **Marek Fischer**  
Adaptogeny w sporcie
- 48** **Małgorzata Ostrowska**  
Witaminy, składniki mineralne i antyoksydanty – czyli zdrowie w pigułce
- 55** **Joanna Podgórska**  
Dobroczynne działanie oleju CBD, czyli słowo o tym, dlaczego nie powinniśmy bać się konopi
- 63** **Karolina Kozela-Paszek**  
Czy kolejność spożywania produktów ma znaczenie?

## Zdrowie i sprawność

- 68** **Agnieszka Wianicka**  
Cukrzyca a sport i żywienie
- 75** **Zuzanna Sobczak**  
Postępowanie rehabilitacyjne po rekonstrukcji ACL

