

# SPIS TREŚCI

## Trening

- 06** **Lukasz Rydzik, Ewa Sobito**  
Rolowanie – jak we właściwy sposób wykorzystać rolkę do automasażu?
- 11** **Aleksandra Makowska**  
Medytacja w sporcie
- 17** **Marcin Zając**  
Przygotowanie do sezonu narciarskiego, czyli o tym, że narciarstwo nie zaczyna się na stoku
- 21** **Justyna Krzysik**  
STRETCHING – rola, rodzaje i przeznaczenie – cz. 2

## Odżywianie i suplementacja

- 25** **Agnieszka Wianecka**  
Wpływ spożywania serów żółtych na stan kości u sportowców
- 32** **Marek Fischer**  
Odporność u sportowców – jak o nią dbać?
- 41** **Natalia Palmowska**  
Jaki olej jest najzdrowszy? Przegląd olejów dostępnych na rynku polskim
- 47** **Oskar Hejmowski**  
Fitoestrogeny – czy mamy się czego bać?

## Zdrowie i sprawność

- 52** **dr n. o zdr. Agnieszka Książek-Czekaj, dr n. med. Marek Wiecheć**  
Wpływ kolagenu na zdrowie sportowców
- 57** **Zuzanna Sobczak**  
Ból podeszwy stóp w sportach deskowych
- 63** **Emilia Cesarek**  
SIBO, czyli *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*
- 68** **Natalia Deja**  
Szyjnopochodny ból głowy