

SPIS TREŚCI

Trening

- 06** **Justyna Krzysik**
Trening z użyciem gum oporowych. Efektywne nie musi być efektowne. Mała rzecz, a cieszy, czyli gumy oporowe w treningu
- 22** **Wojciech Zimoląg**
Przygotowanie siłowe w sportach walki
- 38** **Zuzanna Sobczak, Marek Fischer**
Uszkodzenia chrząstki – dieta, trening, rehabilitacja

Odżywianie i suplementacja

- 44** **Mikołaj Żegliński**
Kompleksowe budowanie masy
- 49** **Michał Undra**
Metody redukcji stresu w sporcie
- 52** **Marek Fischer**
Probiotyki – wpływ na układ odpornościowy atlety
- 55** **Natalia Palmowska**
Żywnienie aktywnych nastolatków
- 60** **Marek Fischer**
Suplementacja w sportach walki

Zdrowie i sprawność

- 67** **Małgorzata Ostrowska**
BPA a zdrowie
- 72** **Adam Rębiś**
Zaburzenia płodności u sportowców – zwiększenie liczby plemników
- 76** **Paulina Ihnatowicz, Emilia Ptak**
Wpływ aktywności fizycznej na stan skóry

