

19

Colostrum – właściwości
i możliwości zastosowania

36

Suplementacja diety
jako wsparcie terapii otyłości

49

Suplementacja
diety żelazem elementarnym
w grupie największego ryzyka

STREFA DIETETYCZNA

NAJNOWSZE DONIESIENIA DIETETYCZNE

6 Wiadomości dietetyczne

DIAGNOZA LEKARSKA I DIETETYCZNA

8 Diagnoza lekarska w PCOS

12 Postępowanie żywieniowe w PCOS

UKŁAD TRAWIENNY I PROBIOTYKOTERAPIA

15 Choroby bieguna mózgowego
osi mózgowo-jelitowej: depresja (cz. 1)

19 Colostrum – właściwości
i możliwości zastosowania

24 Rola mikrobioty jelitowej
w kształtowaniu odporności (cz. 1)

29 Mikrobiota pochwy,
czyli zdrowie intymne kobiet

34 Probiotyki w sporcie

SUPLEMENTY

36 Suplementacja diety
jako wsparcie terapii otyłości

44 Wpływ wielonienasyconych niezbędnych
kwasów tłuszczowych w prewencji depresji –
najnowsze doniesienia

CIAŁA I ZDROWY ROZWÓJ DZIECKA

49 Suplementacja diety żelazem elementarnym
w grupie największego ryzyka

52 Obniżenie napięcia mięśniowego a trudność
w przyjmowaniu pokarmów u dzieci

ZAPOBIEGANIE CHOROBY

54 Otyłość w kontekście badań genetycznych

58 Metabolizm żelaza w kontekście badań
nutrigenetycznych

62 Wybrane czynniki infekcyjne w chorobie
Hashimoto

66 Wykorzystanie badań lipidomicznych
w dietoterapii schorzeń skóry – case study

71 Wspieranie płodności u kobiet i mężczyzn

75

Przyprawy ziołowe, warzywne i korzenne w zdrowej diecie



90

Znaczenie prawidłowego nawodnienia dla funkcjonowania organizmu



111

Batony wieloziarniste



STREFA ŻYWIENIOWA

FITOTERAPIA

- 75** Przyprawy ziołowe, warzywne i korzenne w zdrowej diecie

PSYCHODIETETYKA

- 78** Zmiany preferencji żywieniowych u dzieci w różnym wieku

DIETA DLA SKÓRY

- 82** Nutrikosmetyki – suplementy diety dla skóry

NAJNOWSZE DONIESIENIA FARMACEUTYCZNE

- 86** Wiadomości farmaceutyczne

ABC PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA

- 88** Fakty i mity na temat oleju rzepakowego (cz. 2)
90 Znaczenie prawidłowego nawodnienia dla funkcjonowania organizmu

- 97** Zdrowie ze słoika – dietetycznie o przetworach owocowych i warzywnych

- 104** Prawidłowe odżywianie seniora

PRAWO I ADMINISTRACJA W DIETETYCE

- 107** Restrukturyzacja czy upadłość? Jak poradzić sobie ze skutkami koronakryzysu w gabinecie dietetyka?

RECENZJA

- 110** *Psychodietetyka, czyli jak wyjść z błędnego koła odchudzania* – Karolina Gruszecka

ZDROWE PRZEPISY

- 111** Batony wieloziarniste
112 Zapiekany dorsz w szynce z pomidorkami koktajlowymi