

SPIS TREŚCI

Trening

- 06** **Aleksandra Makowska**
Znaczenie oddechu w sporcie
- 13** **Marcin Zajac**
Dobry plan to podstawa, czyli przygotowanie siłowo-kondycyjne zawodnika MMA – cz. 2
- 23** **Justyna Krzysik**
Stretching – rola, rodzaje i przeznaczenie – cz. 1

- 35** **Natalia Grzebisz**
Produkty mleczne w diecie sportowca
- 39** **Oskar Hejmowski**
Słów kilka o termogenezie
- 44** **Marek Fischer**
Suplementacja kobiety aktywnej
- 50** **Mikołaj Żegliński**
Białko w diecie sportowca – spożycie i rodzaje

Odżywianie i suplementacja

- 29** **Żaneta Michalak**
Fleksitarianizm jako dieta sportowca
- 33** **Karolina Kozela-Paszek**
Przekąski dla sportowców

Zdrowie i sprawność

- 62** **Agnieszka Wianecka**
Endometrioza – bolesny problem współczesnych kobiet
- 68** **Honorata Dziel**
Przyczyny występowania, zapobieganie oraz leczenie refluku żołądkowego
- 75** **Zuzanna Sobczak**
Najczęściej spotykane uszkodzenia kompleksu barkowego

