

SPIS TREŚCI

Trening

- 06** **Marcin Zajac**
Budowanie siły eksplozywnej
w sztukach walki
- 10** **Justyna Krzysik**
Optymalizacja
miejsca treningowego
- 24** **Mikołaj Żegliński**
Żywnienie i forma
fizyczna u osób starszych

- 36** **Agnieszka Wianecka**
Żywnienie w biegach
survivalowych
- 40** **Michał Wrzosek**
Rola wapnia i witaminy D
w diecie kobiet
aktywnych fizycznie
- 44** **Oskar Hejmowski**
Kwas masłowy
w sporcie

Odżywianie i suplementacja

- 30** **Bartosz Florczak**
Żywnienie w wyprawach
wysokogórskich
i aspekty z nim związane

Zdrowie i sprawność

- 54** **Małgorzata Ostrowska**
Powrót do treningu
po antybiotykoterapii
- 59** **Marek Fischer**
Wrodzone wady
metabolizmu a sport –
na przykładzie
fenyloketonurii
- 64** **Joanna Podgórska**
Dlaczego aktywność
fizyczna jest tak dobra
dla Twojego mózgu,
czyli co mają mięśnie
do „dobrostanu
naszej głowy”?

