

Dieta osób aktywnych fizycznie. Zestawienie bibliograficzne

Bean Anita, *Żywnienie w sporcie: kompletny przewodnik*, Poznań : Zysk i S-ka, cop. 2008
MW1

Berger Stanisław, *Żywnienie człowieka. Cz. 1, Podstawy nauki o żywieniu człowieka*,
Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2000
MW1, F15, F17, F2, F8

Czapski Janusz, *Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu : praca zbiorowa*,
Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2004
MW1, F1, F10, F14, F17, F19, F3, F7, Waw

Dietetyka sportowa, red. nauk. Barbara Frączek, Jarosław Krzywański, Hubert
Krzysztofiak. Warszawa : PZWL, 2021.
MW1

Hoffman Inge, Carlsson Sonja, *Tabele wartości odżywczych : kalorie, witaminy, minerały :
przewodnik po zdrowym żywieniu*, Warszawa : Klub dla Ciebie, 2008
MW1, F1, F10, F11, F15, F17, F2, F20, F3, F6

Keller Janusz Stanisław, *Podstawy fizjologii żywienia człowieka*, Warszawa : SGGW, 2000
MW1, F14, F17, F3, F15C

Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu : praca zbiorowa, red. Jan Gawęcki i
in., Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2006
F11, F13, F15, F18, F20, F5, F6, F8

Kozłowska-Wojciechowska Małgorzata, *Żyjemy w zdrowiu, czyli nowa piramida żywienia*,
Warszawa : Prószyński i S-ka, cop. 2004
MW1

Kunachowicz Hanna, *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych
potraw*, Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2002
MW1, F15, F17

McKeith Gillian, *Encyklopedia żywienia : przewodnik po zdrowym życiu A-Z*, Poznań :
Rebis, 2009
MW1

Mizera Justyna, Mizera Krzysztof, *Dietetyka sportowa : co jeść, by trenować efektywnie*,
Łódź : "Galaktyka", 2017
W1, F15, F17, F2

Żywnienie człowieka. T.1, Podstawy nauki o żywieniu, red. Lech Hryniewiecki, Jan Gawęcki, Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2008
F20

Publikacje dostępne online:

Gogojewicz Anna, Kasprzak Zbigniew, Pilaczyńska-Szcześniak Łucja, *Ocena sposobu odżywiania się kobiet aktywnych fizycznie w wieku 20-40 lat.* „Bromatologia i chemia toksykologiczna”. [on line]. 2012, nr 3, [dostęp 20.03.2019], s. 439-445. Dostępny w Internecie: <http://ptfarm.pl/pub/File/Bromatologia/2012/3/439-445.pdf>

Sposób żywienia oraz popularność stosowania suplementów diety i odżywek wśród młodych osób uczęszczających do klubów fitness „Problemy Higieny i Epidemiologii”. [on line]. 2013, nr 94(4), [dostęp 20.03.2019], s. 786-793. Dostępny w Internecie: <http://phie.pl/pdf/phe-2013/phe-2013-4-786.pdf>

Frączek Barbara, Gacek Maria, Grzelak Andrzej, *Żywnieniowe wspomaganie zdolności wysiłkowych w grupie sportowców wyczynowych* „Problemy Higieny i Epidemiologii”. [on line]. 2012, nr 93(4), [dostęp 20.03.2019], s. 817-823. Dostępny w Internecie: <http://www.phie.pl/pdf/phe-2012/phe-2012-4-817.pdf>

Ostachowska-Gąsior Agnieszka, Krzeszowska-Rosiek Teresa, Górka Sylwia, *Ocena wiedzy żywieniowej osób o wysokiej aktywności fizycznej uczęszczających do klubów fitness*. „Problemy Higieny i Epidemiologii”. [on line]. 2014, nr 95(4), [dostęp 20.03.2019], s. 969-974. Dostępny w Internecie: <http://www.phie.pl/pdf/phe-2014/phe-2014-4-969.pdf>

Szymański Antoni, Wiszniewski Robert, *Wiedza żywieniowa a ocena jakości żywienia młodych mężczyzn regularnie ćwiczących na siłowni*. „Aktywność fizyczna i zdrowie”. [on line]. 2017, nr 12, [dostęp 20.03.2019], s. 39-45. Dostępny w Internecie: <http://www.wskfit.pl/PDF/artykuly/17/17052-Szymanski.pdf>

Frączek Barbara, Brzozowska Ewa, Morawska Małgorzata, *Ocena zachowań żywieniowych zawodników trenujących gry zespołowe w świetle rekomendacji piramidy żywieniowej dla sportowców*. „Problemy Higieny i Epidemiologii”. [on line]. 2013, nr 94(2), [dostęp 20.03.2019], s. 280-285. Dostępny w Internecie: <http://www.phie.pl/pdf/phe-2013/phe-2013-2-280.pdf>

Nawyki żywieniowe kobiet uczęszczających na zajęcia fitness. „Bromatologia i chemia toksykologiczna”. [on line]. 2015, nr 3, [dostęp 20.03.2019], s. 445-451. Dostępny w Internecie: http://ptfarm.pl/pub/File/Bromatologia/2015/nr%203/Bromatologia%20_2015%20art%2040%20s%20445-451.pdf