

# **Dieta a sukcesy w sportach siłowych**

Wstęp, cel i zakres pracy

## **Rozdział I**

Charakterystyka sportów siłowych

## **Rozdział II**

Dieta w sportach siłowych

2.1 Składniki diety

2.1.1 Białka

2.1.2 Węglowodany

2.1.3 Tłuszcze

2.1.4 Witaminy i minerały

2.1.5 Woda

2.2 Dieta na masę i na siłę

2.3 Suplementacja diety

## **Rozdział III**

**Odżywianie a sukces w sportach siłowych**

3.1. Osoby uprawiające armwrestling

3.2. Osoby uprawiające kulturystykę

3.3. Dieta osoby uprawiającej podnoszenie ciężarów

3.4. Dieta osób uprawiających trójbój siłowy

3.5. Strongmen

## **Rozdział IV**

**Badania ankietowe**

4.1. Metoda przeprowadzenia badań

4.2 Wyniki i ich omówienie

4.3 Wnioski

**Podsumowanie**

**Bibliografia**

**Spis rysunków**

**Spis tabel**

**Spis wykresów**