

Nawyki żywieniowe. Korzyści wynikające ze stosowania suplementów diety w turystyce i rekreacji

Wstęp4

Rozdział I

Podstawowe informacje

- 1.1. Definicje i pojęcia w zakresie turystyki..... 5
- 1.2. Metodyka rekreacji..... 6
- 1.3. Funkcje pozytywne i dysfunkcje turystyki..... 9
- 1.4. Turystyka i rekreacja jako źródło aktywności..... 11

Rozdział II

Odżywki i suplementy diety

- 2.1. Metody produkcji wybranych odżywek..... 17
- 2.2. Rodzaje odżywek i suplementów diety..... 23
- 2.3. Składniki odżywek i suplementów diety a wpływ stosowania na organizm25

Rozdział III

Metodyka pracy i techniki badawcze

- 3.1. Metody badań..... 32
- 3.2. Wykorzystane techniki badawcze..... 33
- 3.3. Organizacja badań34

Rozdział IV

Wyniki badań

- 4.1. Korzyści wynikające ze stosowania odżywek..... 35
- 4.2. Korzyści wynikające ze stosowania suplementów diety40
- 4.3. Negatywne aspekty stosowania odżywek i suplementów diety..... 44

Zakończenie46

Literatura48

Spis rysunków, tabel i wykresów..... 49

Streszczenie51

Ankieta..... 52