

# **Wiedza i nawyki żywieniowe aktywnych fizycznie kobiet**

**Wstęp..... 4**

## **Rozdział I**

**Prawidłowe odżywianie się i aktywność fizyczna w ujęciu teoretycznym.**

- 1.1. Zasady prozdrowotnego odżywiania się..... 6
- 1.2. Jakość i ilość pożywienia w kontekście zdrowia..... 8
- 1.3. Częstotliwość spożywania posiłków..... 15
- 1.4. Płyny i napoje..... 16
- 1.5. Zdrowotne, społeczne i wychowawcze znaczenie aktywności fizycznej i sportu..... 18

## **Rozdział II**

**Założenia metodologiczne badań własnych.**

- 2.1. Przedmiot i cel badań..... 26
- 2.2. Problemy badawcze ..... 27
- 2.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze..... 29
- 2.4. Organizacja i przebieg badań..... 34

## **Rozdział III**

**Wiedza i nawyki żywieniowe aktywnych fizycznie kobiet w świetle badań własnych.**

- 3.1. Charakterystyka badanej populacji..... 35
- 3.2. Analiza i interpretacja wyników badań..... 35

**Zakończenie..... 55**

**Bibliografia..... 59**

**Załączniki..... 61**