

# **Wiedza i nawyki żywieniowe mężczyzn i kobiet w wieku 19-65 lat uczęszczających do klubu fitness**

## **Wstęp**

### **Rozdział I**

- 1.1. Styl życia – znaczenie aktywności fizycznej i żywienia
- 1.2. Zasady zdrowego odżywiania – Piramida zdrowego żywienia dla osób aktywnych fizycznie
- 1.3. Jakość i ilość pożywienia – zasady: indeks i ładunek glikemiczny
- 1.4. Zasady żywienia osób aktywnych fizycznie

### **Rozdział II**

- 2.1. Cel pracy
- 2.2. Materiał i metoda.

### **Rozdział III**

- 3.1. Wyniki i omówienie

## **Podsumowanie**

## **Bibliografia**