

Zachowania prozdrowotne osób korzystających z siłowni

Wstęp..... 3

Rozdział I. Część teoretyczna

1. Zachowania prozdrowotne i aktywność fizyczna.

1.1. Zasady prozdrowotnego odżywiania się..... 5

1.2. Jakość i ilość pożywienia w kontekście zdrowia..... 7

1.3. Częstotliwość spożywania posiłków..... 14

1.4. Płyny i napoje..... 15

1.5. Zdrowotne, społeczne i wychowawcze znaczenie aktywności fizycznej i sportu..... 16

Rozdział II. Część empiryczna

2. Metodologia badań własnych.

2.1. Cel badań..... 25

2.2. Hipotezy badawcze..... 25

3. Metody, techniki i narzędzia badawcze..... 26

4. Materiał badawczy..... 26

5. Analiza i interpretacja wyników badań..... 28

6. Dyskusja..... 40

7. Wnioski..... 45

Streszczenie..... 47

Bibliografia..... 48

Załączniki..... 50