

Nawyki żywieniowe zawodników klubu piłkarskiego XYZ

Wstęp.....4

2. Cel pracy i pytania badawcze..... 10

3. Materiał i metody.

3.1. Osoby badane11

3.2. Materiał11

3.3. Metody..... 11

4. Wyniki

4.1. Charakterystyka badanych..... 12

4.2. Miejsce zamieszkania i wykształcenie badanych.....12

4.3. Staż treningowy badanych13

4.4. Charakterystyka treningów14

4.5. Wiedza o żywieniu w sporcie..... 15

4.6. Stosowanie zaplanowanej diety18

4.7. Postawy względem żywienia19

4.8. Urozmaicenie diety..... 21

4.9. Ilość i regularność posiłków22

4.10 Stosowanie suplementacji24

4.11. Nawodnienie25

4.12. Żywienie przy wysiłku fizycznym27

5. Omówienie wyników

5.1. Charakterystyka somatyczna badanej grupy..... 30

5.2. Miejsce zamieszkania i wykształcenie badanych31

5.3. Staż treningowy badanych31

5.4. Charakterystyka treningów31

5.5. Wiedza o żywieniu w sporcie..... 32

5.6. Stosowanie zaplanowanej diety..... 32

5.7. Postawy względem żywienia33

5.8. Urozmaicenie diety..... 33

5.9. Ilość i regularność posiłków..... 34

5.10 Stosowanie suplementacji.....	34
5.11. Nawodnienie	35
5.12. Żywienie przy wysiłku fizycznym	36

Wnioski37

Piśmiennictwo.....	38
Aneks	43
8.1. Ankieta.....	43
8.2. Tabele wyników badań.....	50