

## Spis treści

<b>Tomasz Malczyk</b> Wiedza, zdrowie, uroda – przez naukę do zdrowia i urody .....	5
<b>Część I</b> <b>DIETETYKA</b>	
<b>Beata Całyniuk, Katarzyna Fibisch, Marzena Zoloteńka-Synowiec, Ewa Malczyk, Marta Misiarz, Elżbieta Grochowska-Niedworok</b> Skład diety pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej a normy żywienia dla osób po 65 roku życia .....	9
<b>Beata Całyniuk, Marzena Zoloteńka-Synowiec, Marta Misiarz, Joanna Wyka, Ewa Malczyk, Ewelina Ulan, Elżbieta Grochowska-Niedworok</b> Wiedza żywieniowa uczestników Uniwersytetu III Wieku w Nysie na temat dodatków do żywności .....	25
<b>Ewa Malczyk, Marta Misiarz, Marzena Zoloteńka-Synowiec, Beata Całyniuk, Joanna Wyka, Marzena Bednarz</b> Ocena zachowań żywieniowych osób w wieku 51-65 lat .....	36
<b>Ewa Malczyk, Marzena Zoloteńka-Synowiec, Beata Całyniuk, Marta Misiarz, Joanna Wyka, Katarzyna Świątaszczyk</b> Ocena sposobu żywienia słuchaczek Uniwersytetu III Wieku z Łodzi, Sieradza i Nysy .....	46
<b>Joanna Wyka, Ewa Malczyk, Marzena Zoloteńka-Synowiec, Beata Całyniuk, Marta Misiarz, Aleksandra Czerniecka</b> Stan odżywienia ludzi starszych z miasta i powiatu Głubczyce .....	63
<b>Marzena Zoloteńka-Synowiec, Elżbieta Grochowska-Niedworok, Ewa Malczyk, Joanna Wyka, Anna Czarnecka</b> Ocena stanu odżywienia pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej w Kopernikach .....	77

*Marzena Żołoteńka-Synowiec, Ewa Malczyk, Beata Całyniuk,  
Marta Misiarz, Kinga Jarosiewicz*

Oszacowanie spożycia soli kuchennej przez osoby starsze ..... 89

*Olga Wierzchowiec, Jan Wierzchowiec*

Aktywność życiowa a występowanie objawów  
depresji u osób starszych ..... 102

## Część II

### KOSMETOLOGIA

*Marcin Błaszczyk, Agnieszka Pulik, Wiesława Huńka-Żurawińska*

Wpływ hormonalnej terapii zastępczej na starzenie się skóry ..... 115

*Mirosława Grabas-Wyrwich, Agnieszka Pulik,  
Teresa Kokot, Wiesława Huńka-Żurawińska*

Roślinne substancje aktywne w profilaktyce przeciwstarzeniowej ..... 126

*Monika Kokot, Agnieszka Pulik, Mirosława Grabas-Wyrwich  
Karolina Graca*

*Sanus per aquam* – zdrowy przez wodę ..... 138

*Małgorzata Muc-Wierzoń, Teresa Kokot, Ewa Ziółko*

Starzenie się społeczeństwa – co dalej? ..... 153

*Agnieszka Pulik, Paulina Fijoł, Mirosława Grabas-Wyrwich,  
Monika Kokot, Małgorzata Muc-Wierzoń*

Komórki macierzyste w kosmetologii ..... 160