

المصادر والمراجع

• القرآن الكريم

• بناء الأجسام

كابتن / مختار سالم
الناشر / مكتبة المعارف

• الطب والرياضة

(كتاب اليوم الطبي)

د / صالح علي بدير

الناشر / مؤسسة أخبار اليوم

• دليلك إلي الطب الرياضي

تأليف / جاب ميركن، مارشال هوفمان

ترجمة د / محمد قدرى بكري، ثريا نافع

الناشر / مركز الكتاب للنشر

• المخدرات (أوهام - أخطار - حقائق)

عن المجلس القومي لمكافحة وعلاج الإدمان

• دليل الأخصائي النفسي في الوقاية والعلاج من الأدمان

عن صندوق مكافحة وعلاج الأدمان والتعاطي

• البانجو قبيلة انفجرت في عقول الشباب

إعداد / نخبة من الكتاب

الناشر / دار أخبار اليوم

EXERCISE & HEALTH

(MAGAZINE) •

FLEX

(MAGAZINE) •

MUSCLE & FITNESS

(MAGAZINE) •

INTERNET

•