

المصادر والمراجع

- مجلة Muscle & Fitness
- مجلة Flex
- مجلة Fitness RX
- مجلة Reps
- مجلة عالم الرياضة
- كتاب الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية
- تأليف د / جيمس ف . بالش ،
- د / فيليس أ . بالش
- الناشر / مكتبة جرير