

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