

## Bókalisti fyrir ÍAK haustönn 2025

### Næringarfræði

**Nutrition, 7th edition.** Paul Insel, Don Ross, Kimberley McMahon, Melissa Bernstein

**Clinical Sports Nutrition, 6th edition.** Louise Burke, Vicki Deakin, Michelle Minehan

**Athugið:** Ekki eru gerðar kröfur um að nemendur eigi þessar bækur þó gott sé að glugga í þær  
**Ítarefni:**

Námsefni frá kennara og annað ítarefni sem verður kynnt í fyrirlestrum og á glærum

### Íþróttalífeðlisfræði

***Physiology of sport and exercise (8/9 útgáfa).*** W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill.

### Vöðva og hreyfifræði 1 og 2

Muscle and motion app. Nemendur fá aðgang að því þegar námið hefst.

### Sálfræði

Weinberg, R.S. and Gould, D. (2019). **Foundations of Sport and Exercise Psychology (6. útg).** Champaign, IL: Human Kinetics.

Bókin er fáanleg sem rafræn útgáfa jafnt sem innbundin bók. Það skiptir sköpum að hafa lesið inngangskaflan (introduction chapter) fyrir fyrsta fyrirlestur, hann gefur smá innsýn í sögu íþrotta- og þjálfunarsálfræði. Allt ítarefni verður útvegað af kennara.

### Markaðfræði

Námsefni frá kennara og glærurunar mjög mikilvægar