

Przedmowa / 7

Podziękowania / 11

Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie / 13

Rozdział 1

Wprowadzenie / 13

Rozdział 2

Wykorzystywanie umiejętności samokontroli do przyjęcia zdrowego stylu życia / 35

Wprowadzenie do uprawiania ćwiczeń fizycznych / 49

Rozdział 3

Przygotowanie do ćwiczeń fizycznych / 49

Rozdział 4

Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej / 65

Rozdział 5

Jaka ilość ćwiczeń fizycznych jest wystarczająca / 85

Piramida aktywności fizycznej / 99

Rozdział 6

Opanowanie umiejętności planowania aktywności fizycznej / 99

Rozdział 7

Aktywność fizyczna związana z trybem życia / 111

Rozdział 8

Wydolność sercowo-naczyniowa / 123

Rozdział 9

Aktywny aerobik, sport i zajęcia rekreacyjne / 145

Rozdział 10

Gibkość / 163

Rozdział 11

Sprawność mięśni / 185

Spis treści

Odżywianie i budowa ciała / 227

Rozdział 12

Budowa ciała / 227

Rozdział 13

Dietetyka / 263

Spis treści

Kontrolowanie stresu / 291

Rozdział 14

Stres a zdrowie / 291

Spis treści

Dokonywanie właściwych wyborów / 307

Rozdział 15

Optymalne zdrowie i dobre samopoczucie: Jak zmienić swój tryb życia / 307

Aneks A

Tabela przeliczeniowa / 329

Aneks B

Przeliczenia metryczne wybranych tablic i tabel / 330

Aneks C

Przewodnik po kaloryczności najpopularniejszych produktów / 332

Aneks D

Kalorie w pożywieniu pochodzące z białka, węglowodanów, tłuszczów / 335

Aneks E

Kalorie, zawartość tłuszczów, tłuszczów nasyconych, cholesterolu, sodu w wybranych produktach typu fast food / 337

Aneks F

Prawidłowe odżywianie: Kanadyjski przewodnik po zdrowej żywności / 338

Bibliografia (wybór) / 341

Szczegółowy spis treści / 345

