

CUPRINS

Introducere.....	7
Scurtă prezentare a terminologiei folosite pentru descrierea exercițiilor	12
PARTEA I – EXERCIIII DIN PICIOARE.....	19
PARTEA A II-A – EXERCIIII LA SALTEA.....	37
PARTEA A III-A – EXERCIIII DE REVENIRE ȘI RESPIRAȚIE.....	50
EXERCIIIIUL FIZIC – aliatul numărul 1 pentru un stil de viață sănătos	52
SFATURI UTILE PENTRU O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ	58
Influențele negative ale tehnologiei moderne	60
Respectarea unui program regulat al meselor zilnice	62
CALITATEA ALIMENTELOR.....	63
RECOMANDĂRIILE MEDICULUI NUTRIȚIONIST EFECTUL YO-YO.....	68
ODIHNA – SOMNUL	69
DESPRE CELULITĂ	70
ALCOOLUL	77

IMPORTANȚA NUTRIȚIONALĂ A APEI	79
INTERACȚIUNEA ALIMENTELOR CU MEDICAMENTELE	82
VITAMINELE	84
MINERALELE	87
SISTEMUL IMUNITAR	92
MOTIVAȚIA PENTRU MIȘCARE GÂNDIREA POZITIVĂ	95
BIBLIOGRAFIE	107
ABSTRACT	111
CONTENTS	113