

CUPRINS

1. Starea de bine	7
1.1 Dimensiunea obiectivă.....	9
1.2 Dimensiunea subiectivă	13
2. Stil de viață	19
2.1 Stil de viață urban	20
2.2 Stil de viață sănătos.....	23
3. Activitate fizică.....	27
3.1 Educație fizică.....	28
3.2 Sport.....	30
3.3 Loisir	36
3.4 Activitate fizică pentru o viață sănătoasă.....	38
3.5 Eficiența efortului	41
4. Concordanța dintre activitatea fizică și obiectivele personale	49
4.1 Controlul greutateii	49
4.2 Reacția la stres și activitatea fizică	67
4.3 Hipertrofie și tonifiere musculară	75
4.4 Îmbunătățirea parametrilor funcționali	121

5. Refacerea după efort.....	134
5.1 Hidratarea.....	134
5.2 Hidroterapia	138
5.3 Alimentația.....	139
5.4 Refacerea pasivă	141
Abstract.....	145
Contents	147