

Doporučená literatura

V následujícím seznamu najdete vybrané knihy z nakladatelství Grada Publishing, které se věnují zdravému životnímu stylu, udržování kondice a různým sportům a které vám pomohou, abyste se cítili fyzicky a duševně fit. Ostatní knihy k daným tématům a podrobné informace o nich naleznete na webových stránkách www.grada.cz.

Alter, M. J.: *Strečink. 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Grada Publishing, Praha 1998

Clarková, N.: *Sportovní výživa*. Grada Publishing, Praha 2000

Čechovská, I. – Miler, T.: *Plavání*. Grada Publishing, Praha 2001

Evans, M. – Franzen, S. – Oxenford, R.: *Masáže. Aromaterapie, shiatsu, reflexologie*. Grada Publishing, Praha 2001

Evans, M. – Hudson, J. – Tucker, P.: *Umění harmonie. Meditace, jóga, tai-či, strečink*. Grada Publishing, Praha 2001

Hawkey, S. – Hayfield, R.: *Přírodní léčba. Homeopatie, bylinky, relaxace, stres*. Grada Publishing, Praha 2001

Křivohlavý, J.: *Jak zvládat depresi. Druhé, rozšířené vydání*. Grada Publishing, Praha 2003

Macáková, M.: *Aerobik*. Grada Publishing, Praha 2001

Novák, T. – Capponi, V.: *Sám sobě psychologem. Třetí, doplněné vydání*. Grada Publishing, Praha 2003

Novák, T. – Kudláčková, Y.: *Asertivní žena. Druhé, doplněné vydání*. Grada Publishing, Praha 2002

Pavluch, L. – Frolíková, K.: *Osobní trenér. Cvičíme ve fitness centru*. Grada Publishing, Praha 2003

Praško, J.: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Grada Publishing, Praha 2003

Praško, J. – Prašková, H.: *Asertivitou proti stresu*. Grada Publishing, Praha 1996

Soulek, I. – Martínek, K.: *Cyklistika*. Grada Publishing, Praha 2000

Sternberg, R. J.: *Úspěšná inteligence. Jak rozvíjet praktickou a tvůrčí inteligenci.* Grada Publishing, Praha 2001

Süss, V. – Matošková, P.: *Squash.* Grada Publishing, Praha 2003

Tvrzník, A. – Rus, V.: *Tréninkový deník.* Grada Publishing, Praha 2002

Tvrzník, A. – Soumar, L.: *Běhání.* Grada Publishing, Praha 1999

Alfer, M. J.: *Střední 311 protihovorůch výkřiků pro 41 sportů.* Grada Publishing, Praha 1998

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000

Čáslavský, M.: *Společnost a sportovní výzva.* Grada Publishing, Praha 2000