

OBSAH

Preskripce pohybové aktivity pro zdravou populaci v rámci prevence rozvoje civilizačních chorob	
Pohybová aktivita jako recept PRp	3
Co je „Pohybová aktivita jako recept“?	3
Prokazatelné přínosy	3
Cíle intervence	3
1. Cíl: Kolik pohybu potřebuje člověk? Viz Příloha č. 1	3
2. Metodika implementace preskripce pohybové aktivity v ordinaci praktického lékaře: S-T-A-R-T	4
Příloha 2	11
5 základních cviků pro udržení svalů a kondice (domácí sestava) pro pacienty 18–65 let.	13
Literatura:	13