

## ČTYŘI PILÍŘE POHYBU

# PLÁN

Uvádíme čtyři hlavní druhy pohybových aktivit, které byste měli zařadit do svého cvičebního plánu; každý z nich prospívá jiným způsobem. Jednotlivé druhy detailněji popisujeme na následujících stránkách.

- 1 **Kardiovaskulární (aerobní) cvičení:** pro srdce a plíce
- 2 **Posilovací cvičení:** pro silné svaly
- 3 **Protahování:** na pružnost
- 4 **Trénink rovnováhy:** na koordinaci pohybu

STRANA  
69

JEN  
PRO

ŽENY

Pravidelný stěr z děložního čípku je součástí preventivních prohlídek u gynekologa. Dokáže zachránit život ženy tím, že lékaři umožňuje odhalit prekancerózní změny nebo rané stadium rakoviny čípku. Každá žena by toto vyšetření měla absolvovat jednou ročně.

STRANA  
113

## OBSAH

4 SLOVO TVŮRCŮ

5 NÁZOR KONZULTANTA

6 KAPITOLA PRVNÍ  
**VAŠE TĚLO, váš život**

24 KAPITOLA DRUHÁ  
**JÍDLO pro PŘÍJEMNÉ STÁRNUTÍ**

60 KAPITOLA TŘETÍ  
**Kondice PRO ŽIVOT**

88 KAPITOLA ČTVRTÁ  
**MYSL, NÁLADA a VITALITA**

108 KAPITOLA PÁTÁ  
**Vaše BUDOUCÍ ZDRAVÍ**

140 **REJSTŘÍK**

