

obsah

Předmluva Louis Suttonové, hlavní lektorky
v oboru zdraví, tělovýchovy a výživy
na Fakultě sportu a vzdělávání
Metropolitan University v Leedsu 7

Úvod 8

První kapitola:

Život v pohybu 12

Druhá kapitola:

Integrované cvičení V KANCELÁŘI 44

Dvanáct způsobů, jak zařadit pohyb do pra-
covního dne / Sestava do kanceláře /
Zbavte se stresu cvičením

Třetí kapitola:

Integrované cvičení V DOMÁCNOSTI 54

Sestava pro domácnost / Sestava na pohovku /
Venčení psa / Zahradničení / Stavební fitness

Čtvrtá kapitola:

Integrované cvičení V OBCHODECH 78

Sestava do supermarketu / Cvičení v nákupním
centru

Pátá kapitola:

Integrované cvičení ZA POHYBU 78

Chůze / Běhejte pozadu / Cyklistika / Běh po scho-
dech / Cvičení v autě / Kolečkové brusle

Šestá kapitola:

**Integrované cvičení
PRO VYTÍŽENÉ RODIČE 104**

Protahení s mimínky / Cvičení s kočárkem /
Sestava do parku / Sex

Sedmá kapitola:

Integrované cvičení PRO DĚTI 120

Zdravější dětství / Pět důvodů, proč děti přimět
k pohybu / Hry na hřišti / Deset tipů, jak děti
rozpohybovat / Skákání přes švihadlo / Obruč

Osmá kapitola:

**Integrované cvičení
PRO CESTOVATELE 134**

V letadle a ve vlaku / Třináct způsobů, jak prožít
aktivní dovolenou / Sestava do hotelového
pokoje

Devátá kapitola:

Integrované stravování 144

Rejstřík 158

