

Spis treści

Przedmowa	5
Wstęp	7
Podziękowania	11
Wprowadzenie	13
1 Co z tego możesz mieć?	23
2 Liczy się to, co myślisz	45
3 Co wiek ma z tym wspólnego?	61
4 Zrób kolejny krok	79
5 Zorganizuj się	97
6 Poznaj swoją sprawność aerobową	119
7 Poszukaj miejsc, w których będziesz aktywny	143
8 Uzyskaj pomoc przyjaciół	161
9 Stwórz własny program ćwiczeń aerobowych	173
10 Dodaj siłę, równowagę i gibkość	191
11 Wyciągnij wnioski z przerw i radź sobie ze stresem	231
12 Patrząc naprzód	257
Dodatki	267
Literatura	271
Wykreślanka – rozwiązanie	274
Indeks	276
O autorach	283