

Spis treści

Wprowadzenie	15
CZĘŚĆ PIERWSZA: POCZĄTEK	
1. Podstawowe informacje o kościach i stawach	23
CZĘŚĆ DRUGA: ODŻYWIANIE	
2. Twoja nowa kuchnia o działaniu przeciwzapalnym	41
3. Produkty wzmacniające kości	61
4. Rola innych mikroelementów i pokarmów	79
5. Przepisy	87
CZĘŚĆ TRZECIA: RUCH	
6. Jak zacząć się ruszać	159
7. Ćwiczenia dla lepszej mobilności – wzmacniające mięśnie korpusu (core) i poprawiające równowagę	165
8. Trening siłowy dla lepszej gęstości kości	209
9. Programy ćwiczeń pomagające złagodzić ból stawów	267
Epilog. Pójść naprzód	287
Podziękowania	313
Bibliografia	317