

SPIIS TREŚCI

Wstęp.....	7
Jak to działa, czyli fizjologia ruchu	15
NEAT, czyli moc ruchu „przy okazji”	21
Jak ruch zmienia twój mózg?.....	31
Układ sercowo-naczyniowy – serce w ruchu i krążenie w akcji.....	101
Układ oddechowy – liczy się każdy krok.....	121
Ciało w ruchu, czyli o wpływie aktywności fizycznej na układ mięśniowo-szkieletowy	135
Ruch a hormony – jak aktywność fizyczna pomaga przywrócić wewnętrzną równowagę?.....	153
Układ odpornościowy – ruch jako profilaktyka chorób	183
Twoje jelita kochają ruch.....	191
Układ rozrodczy. Ruch wsparciem dla płodności	211
Aktywność fizyczna a nowotwory. Czy ruch pomaga w profilaktyce i leczeniu raka?	219
Ruch w bólu przewlekłym. Aktywność fizyczna poprawiająca jakość życia	227
Aktywność fizyczna w ciąży. Bezpieczny ruch dla dobra mamy i dziecka.....	241
Aktywność fizyczna jako wsparcie regeneracji po porodzie.....	255
Zakończenie i słowniczek rodzajów ćwiczeń	260
Bibliografia.....	267