

Obsah

Předmluva od Babette Rothschild	9
Poděkování	13
Úvod	15
ČÁST 1: POROZUMĚNÍ	
Klíč 1: Zahojte cvičením své tělo i mysl	27
Klíč 2: Zlepšete cvičením své sebevědomí	53
Klíč 3: Cvičení v rodině	72
ČÁST 2: PŘÍPRAVA	
Klíč 4: Získejte motivaci	99
Klíč 5: Začněte o cvičení uvažovat jinak	131
Klíč 6: Překonejte překážky	154
ČÁST 3: CVIČENÍ PRO ŽIVOT	
Klíč 7: Buďte fit – tělesně i duševně	187
Klíč 8: Realizujte svoji vizi a vzkvetejte	210
Přílohy	
Příloha A: Doporučení ke cvičení organizace Center for Disease Control	233
Příloha B: Duševní zdraví v průběhu života – fakta	235
Literatura	245
Rejstřík	261