

# Συνοπτικά Περιεχόμενα

## Ενότητα I

### Τρόπος Ζωής για Υγεία, Ευρωστία και Ευεξία 31

- 1 Τρόπος Ζωής για Υγεία, Ευρωστία και Ευεξία: Εισαγωγή 31
- 2 Ικανότητες Αυτοδιαχείρισης και Αυτοπρογραμματισμού για την Αλλαγή προς Υγιεινές Συνήθειες 57

## Ενότητα II

### Εισαγωγή στη Φυσική Δραστηριότητα

- 3 Προετοιμασία για Φυσική Δραστηριότητα 85
- 4 Τα Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας για την Υγεία 113
- 5 Πόση Φυσική Δραστηριότητα Είναι Αρκετή; 141

## Ενότητα III

### Η Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας

- 6 Μέτριας Έντασης Φυσική Δραστηριότητα: Ένας Τρόπος Ζωής 163
- 7 Καρδιαγγειακή Ευρωστία 185
- 8 Έντονη Αεροβίωση, Αθλήματα και Δραστηριότητες Αναψυχής 213
- 9 Μυϊκή Ευρωστία και Προπόνηση Αντιστάσεων 239
- 10 Ευλυγισία 287

## Ενότητα IV

### Φυσική Δραστηριότητα: Ειδικά θέματα

- 11 Μηχανική του Σώματος: Στάση, Αμφισβητούμενες Ασκήσεις και Φροντίδα Αυχένα και Ράχης 319
- 12 Άσκηση και Ανθρώπινη Απόδοση 367

## Ενότητα V

### Διατροφή και Σωματική Σύσταση

- 13 Σωματική Σύσταση 399
- 14 Διατροφή 439
- 15 Διαχείριση της Διατροφής και της Δραστηριότητας για τον Έλεγχο του Σωματικού Λίπους 471

## Ενότητα VI

### Διαχείριση του Άγχους

- 16 Άγχος και Υγεία 493
- 17 Διαχείριση του Άγχους, Χαλάρωση και Διαχείριση του Χρόνου 515

## Ενότητα VII

### Κάνοντας Ενημερωμένες Επιλογές

- 18 Αξιολόγηση των Προϊόντων Ευρωστίας και Ευεξίας: Γίνετε Ενημερωμένος Καταναλωτής 545
- 19 Για μια Υγιή Ζωή Γεμάτη Ευεξία: Σχεδιασμός για την Αλλαγή προς Έναν Υγιή Τρόπο Ζωής 569

### Παραρτήματα

- A Χάρτες Μετατροπών Μονάδων 597
- B Οδηγός Τροφών του Καναδά για Υγιεινή Διατροφή 599
- Γ Οι Θερμίδες των Πρωτεϊνών, Υδατανθράκων και Λιπών στις Τροφές 601

Βιβλιογραφία 607

Ευρετήριο 611