

# CUPRINS

<b>I. BENEFICIILE EXERCIȚIULUI FIZIC.....</b>	<b>9</b>
<b>1. Exerciții de Circumducție .....</b>	<b>15</b>
<b>2. Exerciții de Sport la Birou .....</b>	<b>27</b>
<b>3. Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere.....</b>	<b>38</b>
<b>4. Exerciții de Pilates .....</b>	<b>52</b>
<b>5. Exerciții de Stretching .....</b>	<b>63</b>
<b>II. OPTIMISMUL ȘI SĂNĂTATEA.....</b>	<b>76</b>
<b>III. ODIHNA ȘI SOMNUL .....</b>	<b>82</b>
<b>IV. ALIMENTAȚIE .....</b>	<b>90</b>
<b>V. DICȚIONAR MEDICO-SPORTIV.....</b>	<b>98</b>
<b>VI. BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>113</b>

