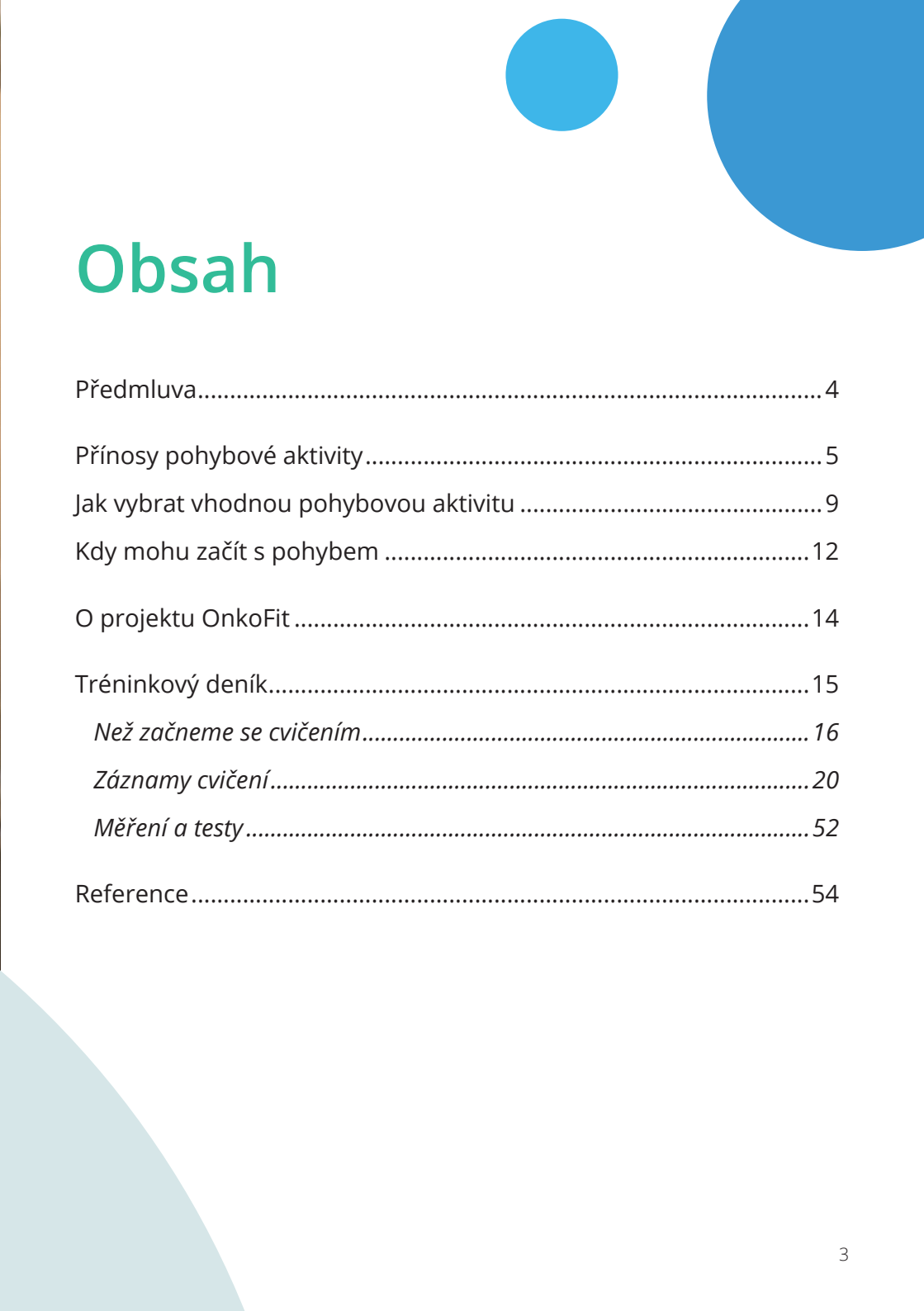




Obsah

Předmluva.....	4
Přínosy pohybové aktivity.....	5
Jak vybrat vhodnou pohybovou aktivitu	9
Kdy mohu začít s pohybem	12
O projektu OnkoFit	14
Tréninkový deník.....	15
<i>Než začneme se cvičením.....</i>	<i>16</i>
<i>Záznamy cvičení.....</i>	<i>20</i>
<i>Měření a testy.....</i>	<i>52</i>
Reference.....	54