

Psychologie aktivního způsobu života



[Bess H. Marcus](#)

Psychologie aktivního způsobu života - Bess H. Marcus ke stažení PDF Motivace lidí k pohybovým aktivitám. Kniha popisuje experimentálně ověřené metody, které mají lidem pomoci překonat sedavý způsob života a zvyknout si na pravidelný, zdraví podporující pohyb. Pohybové aktivity v moderním pojetí nutně neznamenají intenzivní cvičení. Věnuje-li se člověk v dostatečné míře středně namáhavým, ale b

