

[Índice]

Prefacio 9

- I. Fabricando un estilo de vida 11
 - ¿CÓMO HEMOS LLEGADO HASTA AQUÍ? 12
 - QUERER ES PODER 15
 - OBJETIVO: ESTAR MEJOR 18
 - EL CUARTETO DEL ÉXITO: ENTRENAMIENTO-NUTRICIÓN-
DESCANSO-INFORMACIÓN 20

- II. Principios básicos de nutrición 23
 - EL AGUA 24
 - LAS VITAMINAS 28
 - LOS MINERALES 33
 - LOS HIDRATOS DE CARBONO 37
 - LAS PROTEÍNAS 40
 - LAS GRASAS 43
 - LA FIBRA 48
 - LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES 50
 - ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN 55
 - VEINTE SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PESO IDEAL 64
 - DIETAS TIPO 73

- III. El ejercicio físico: la base para vivir
más y mejor 87
 - UN POCO DE HISTORIA 90
 - INTRODUCCIÓN AL PLAN DE ENTRENAMIENTO 93
 - ENTRENADORES PERSONALES: UN ENTRENAMIENTO
HECHO A MEDIDA 99

IV. Guía completa de entrenamiento	105
PLAN PARA PRINCIPIANTES	105
ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR O AERÓBICO	113
ENTRENAMIENTO AVANZADO	121
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN CASA	128
ENTRENANDO DE VIAJE	134
V. La mujer y el deporte	137
LA MUJER EN LA HISTORIA DEL DEPORTE	138
CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS	142
ENTRENAMIENTO FEMENINO	146
VI. Prevención de lesiones	149
EJERCICIO Y DOLOR	151
LESIONES MÁS FRECUENTES	153
EL DOLOR DE ESPALDA	161
TERAPIAS PARA ALIVIAAR LAS LESIONES	164
VII. El ejercicio como terapia	173
ALGUNAS APLICACIONES	174
VIII. Antienvjecimiento	185
¿QUÉ ENTENDEMOS POR «MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO»? 186	
BREVE HISTORIA DE LA MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO 188	
OBJETIVOS DE LA MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO	189
Última reflexión: Los niños y el deporte	201
Apéndice. Lista de ejercicios	203