



IV

Fitness medyczny.
Wyćwicz swoje zdrowie



XIV

Suplementacja tak czy nie?

Spis treści

Zdrowie na wyciągnięcie ręki i nogi	III
Fitness medyczny. Wyćwicz swoje zdrowie!	IV
Trening cardio; TRENING CARDIO – CO TO TAKIEGO? O JAKIEJ PORZE GO WYKONYWAĆ? ILE POWINIEN TRWAĆ?	VI
Rehabilitacja kardiologiczna	X
Osoby z niewydolnością serca powinny intensywnie ćwiczyć	XII
Zajęcia na siłowni – jakie wybrać urządzenia do ćwiczeń dobrych dla serca	XIII
Suplementacja tak czy nie?	XIV

W wydaniu 3/2019 dodatek tematyczny

Dla
ALERGIKA

SPRZĘT AGD, APLIKACJE MOBILNE, WYROBY, APTEKA, PRODUKTY SPOŻYWCZE

ZAPRASZAMY!

Dodatek Specjalny nr 1 czasopisma „Wyroby Medyczne”

Redaktor naczelna: Ewa Majewska
tel. kom. 797 125 418
e-mail: ewa.majewska@e-wyrobymedyczne.pl

Dyrektor projektu: Katarzyna Mazur
tel. kom. 797 125 417
e-mail: katarzyna.kajstura@e-wyrobymedyczne.pl

Fotoskład: Lucyna Franczyk
Korekta: Barbara Sput

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń oraz artykułów sponsorowanych.
Zastrzegamy sobie prawo skracania i adiestacji tekstów.
Przedruk i rozpowszechnianie artykułów i reklam opracowanych przez redakcję jest zabronione bez zgody wydawcy.

