

# SPIS TREŚCI

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI? . . . . . 9

## Rozdział I

### JAK SIĘ DOBRZE ZESTARZEĆ . . . . . 11

1. Co mówią prognozy . . . . . 11
2. Czym jest starość? . . . . . 12
3. Dlaczego się starzejemy? . . . . . 13
4. Teorie starzenia się . . . . . 14
5. Jak się starzejemy? . . . . . 17
6. Nasze zdrowie w naszych rękach . . . . . 20
7. Jak walczyć z miażdżycą? . . . . . 23
8. Pomyślne starzenie się . . . . . 25

## Rozdział II

### ODŻYWIANIE SENIORA

#### – CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ? . . . . . 29

1. Dlaczego źle się odżywiamy? . . . . . 29
2. Jak zmienić niezdrowe nawyki żywieniowe? . . . . . 30
3. Problemy w żywieniu osób starszych i ich konsekwencje dla zdrowia . . . . . 31
4. Normy i zalecenia żywieniowe dla osób starszych . . . . . 35
5. Zalecenia żywieniowe w wybranych jednostkach chorobowych osób starszych. . . . . 50
6. Zasady nawadniania organizmu w starszym wieku . . . . . 68
7. Zasady planowania żywienia w starszym wieku . . . . . 74

## Rozdział III

### CZYNNOŚCI ŻYCIA CODZIENNEGO . . . . . 83

1. Upadki w domu  
– zadbaj o swoje bezpieczeństwo . . . . . 83
2. Równowaga ciała chroni przed upadkiem . . . . . 91
3. Obuwie jako ważny element zapobiegania upadkom u seniorów . . . . . 98
4. Dłonie – klucz do samodzielności seniora . . . . . 101
5. Co dają seniorowi ćwiczenia ruchowe? . . . . . 104
6. Jak utrzymać motywację do ćwiczeń? . . . . . 107

## Rozdział IV

### AUTORSKI PROGRAM PROSTYCH ĆWICZEŃ, PODNOSZĄCYCH POZIOMĄ SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ U OSÓB STARSZYCH. . . . . 109

1. Bezpieczne pozycje do wykonywania ćwiczeń . . . . . 109
  2. Zanim wstaniesz rano z łóżka . . . . . 114
  3. Ćwicz swoje ramiona, barki i szyję . . . . . 126
  4. Spacer . . . . . 134
  5. Nordic Walking . . . . . 141
- Bibliografia . . . . . 143