

- 1 Co z tego możesz mieć?
- 2 Liczy się to, co myślisz
- 3 Co wiek ma z tym wspólnego?
- 4 Zrób kolejny krok
- 5 Zorganizuj się
- 6 Poznaj swoją sprawność aerobową
- 7 Poszukaj miejsc, w których będziesz aktywny
- 8 Uzyskaj pomoc przyjaciół
- 9 Stwórz własny program ćwiczeń aerobowych
- 10 Dodaj siłę, równowagę i gibkość
- 11 Wyciągnij wnioski z przerw i radź sobie ze stresem
- 12 Patrząc naprzód