



Introducción

Historia de la gimnasia

Conceptos sobre anatomía humana

La grasa corporal

La ingestión de alimentos

El complemento dietario

Los minerales en la dieta

Dieta pobre en grasas

Comenzar las sesiones

Aspectos importantes de la actividad

Selección de ejercicios

Ejercicios de estiramiento

Calentamiento y enfriamiento

Algunos ejercicios aeróbicos

Evaluación

¡Y con muchos temas más!...

