

## САДРЖАЈ

<b>1. УВОД.....</b>	<b>2</b>
<b>1.2. Потреба савременог човјека за физичком активношћу.....</b>	<b>3</b>
<b>2. ДЕФИНИСАЊЕ ПОЈМА РЕКРЕАЦИЈА.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1. Врсте спортске рекреације.....</b>	<b>6</b>
<b>2.2. Систематизација садржаја и програма у спортској рекреацији.....</b>	<b>7</b>
<b>2.3. Облици спортско – рекреативних активности.....</b>	<b>9</b>
<b>2.4. Примјена исхране у спортској рекреацији.....</b>	<b>12</b>
<b>2.5. Примјена савремених програма у спортској рекреацији.....</b>	<b>14</b>
<b>3. ДЕФИНИСАЊЕ ПОЈМА ГОЈАЗНОСТИ.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1. Класификација гојазности.....</b>	<b>16</b>
<b>3.2. Узроци настанка гојазности.....</b>	<b>17</b>
<b>3.3. Врсте, развој и распоред масног ткива.....</b>	<b>18</b>
<b>3.4. Компликације изазване гојазношћу.....</b>	<b>22</b>
<b>3.5. Методе редукције тјелесне масе.....</b>	<b>27</b>
<b>3.6. Улога програмиране физичке активности у редукцији тјелесне масе.....</b>	<b>31</b>
<b>4. ПРОГРАМИ ЗА РЕГУЛИСАЊЕ ТЈЕЛЕСНЕ ТЕЖИНЕ     ( СЛИМ ПРОГРАМИ ).....</b>	<b>34</b>
<b>5. АНТИЦЕЛУЛИТ ПРОГРАМ.....</b>	<b>36</b>
<b>6. ЗАКЉУЧАК.....</b>	<b>38</b>
<b>7. ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>39</b>