

FLY FITNESS

**Guide til bedre og sundere
flyrejser og smart flymotion**

Af Marina Aagaard, MFT

Marina Aagaard

FLY FITNESS

**Guide til bedre og sundere flyrejser
og smart flymotion**



aagaard

FLY FITNESS

Guide til bedre og sundere flyrejser og smart flymotion

Copyright © 2015 Marina Aagaard 2. udgave (1. udgave 2014).

Fotos: Henrik Elstrup

Tilrettelæggelse, omslag, tekst: Marina Aagaard.

www.marinaaagaard.dk

Bogen distribueres af: Publizon A/S | Forlaget Aagaard

ISBN: 978-87-92693-01-3

Mekanisk, fotografisk, digital eller anden kopiering eller mangfoldiggørelse af denne bog eller dele heraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret, og kun tilladt efter aftale med forlaget eller efter aftale med Copy Dan.

Denne bog giver generelle bud på fly motion for raske og ikke individuelle træningsoplæg. Man bør konsultere egen læge før flyveturen, hvis man:

- har mistanke om sygdom
- har hjerte- eller lungesygdomme
- har haft blodprop (blodprop i familien) eller en lav blodprocent
- har gennemgået operation for nyligt
- har feber
- er gravid

Til mor og far.