
OBSAH

Slovo úvodem	7
Imunita – základ zdraví (MUDr. Zina Kaucká)	8
Sedm sedmikrásek nalačno (Helena Růžičková)	26
Jen bojovníci přežijí (Jarmila Loukotková)	32
Rozumně jíst – lépe žít (MUDr. Jan Doležal, Eva Zemanová)	42
V tlustém těle nemohu bydlet (Jana Paulová)	61
Druhý z trenýrek ven! (Jan Rosák)	68
Vydrž, přežij a jdi dál (Naďa Konvalinková)	76
Všichni jsme nezdolní (Zdeněk Mahler)	82
Spokojenost základem života (Jitka Zelenková)	89
Profesor ze dvou stran (Prof. MUDr. Josef Koutecký, DrSc.)	96
Pohyb tvrdí muziku (Marie Tomsová)	108

Tlustý a spokojený (Miloslav Švandrlík)	116
Pořád dopředu (Helena Vondráčková)	120
Sex: Hvězdné hodiny lidstva (MUDr. Radim Uzel, CSc.)	127
Po pádu okamžitě vstaňte (Miroslav Donutil)	133
Já na bráchu aneb Sport nepřestávající potřebou (Rudolf Šimek)	138
Brácha na mě aneb Chci žít harmonicky (Miloslav Šimek)	150
Muž se zrcadlem (PhDr. Martin Kořán, CSc.)	162
Sám sobě pánem	177
Kapitola pro lenochy	206