OBSAH

O autorce 7
Několik slov úvodem 9
Zdroje zdraví ukryté v pohybu 11
Zkušenosti a poznatky ze zdravotnického pracoviště 14
Úvaha o lásce ke cvičení a pohybu 18
Bolesti, které nám znepříjemňují život 21
O svalech 24
Vertebrogenní potíže 28
S obezitou si poradíme, chceme-li 32
Cukrovka a pohyb 36
Pohybem proti řídnutí kostí 39
Degenerativní procesy na kloubech a pohyb 42
Srdce a cévy v našem životě 46
Tělesná výchova mládeže a zdraví 49
Vadné držení těla u dětí a mládeže 52
Salutik – systém preventivního a zdravotního cvičení 57
Zlozvyk stárnutí 59