

OBSAH

ÚVOD	4
DARUJ PŘÍBĚH I TY!	12
MOUDRÝ PRŮVODCE	20
MOŽNOSTI LÉČBY A PREVECE POZDŇÍCH NÁSLEDKŮ	34
POHYB A SPORT	44
VÝŽIVA	48
SKRYTÍ HRDINOVÉ	62
POSLÁNÍ VOJTY A LÉKAŘŮ PRO VÁS	68
KAM SE MŮŽEŠ OBRÁTIT (KONTAKTY)	74