

# OBSAH



<i>Úvod</i>	6
1. Káva – šálek zdraví	11
2. Záhadný případ vitamínu D	45
3. Běhejte (nebo chodte) jako o život	83
4. Jezte ořechy!	111
5. Meditujte jednou denně (nebo dvakrát)	133
<i>Závěr: Co se do „velké pětky“ nevešlo</i>	162
<i>Poděkování</i>	171
<i>Rejstřík</i>	172