

# Obsah

<b>Kouření a zdraví – neslučitelné protiklady?</b>	7
Odvýkat, nebo raději ne?	8
Každý začátek je lehký	11
Válka mezi kuřáky a nekuřáky	14
Život se započítaným rizikem	18
<b>Když už, tak s požitkem</b>	22
Zdravotní zázraky jižní Evropy	23
Čtyři typy kuřáků	25
Klamání sebe sama s „poslední cigaretou“	30
Jak znovu najdete požitek	32
<b>Tabák jako kulturní bohatství</b>	38
Původ, boj a triumf tabáku	40
Zápas o svobodu kouření	45
Objevujeme zdravotní riziko	50
<b>Záleží na součtu rizikových faktorů</b>	53
Škodlivé látky v tabáku	54
Souhra s ostatními rizikovými faktory	59
Jak zdravě žiji? – Test	64
Vyhodnocení testu	73
<b>Výživa</b>	78
I štíhlí se často vyživují nedostatečně	79
Pro a proti kuřáckým kapslím	82
Vitaminy	85
Sekundární rostlinné látky	91

---

Anorganické látky	95
Zdravá výživa v praxi	97
<b>Fitness</b>	106
Dechová cvičení	107
Posílení imunitní obrany	113
Snadno prováděný kondiční trénink	116
<b>Kosmetika</b>	126
Kůže	127
Prsty, ústa a zuby	136
Šaty a byt	144
<b>Stručný bonton pro kuřáky</b>	148
Umění nabídnout oheň	149
Ochrana před pasivním kouřením	151
Zákaz kouření během těhotenství	155
<b>Stárnutí</b>	157
Dlouhověkost – běh o závod o roky	157
Zdraví a stáří – protiklad?	159
<b>Na cestě k nekuřáctví:</b>	
<b>    typy pro druhý pokus</b>	168
Silná vůle a lékařská podpora	169
Pět nejdůležitějších odvykacích metod	172
<b>Příloha</b>	177
Poděkování	177
Anketa	179
Literatura	217
Rejstřík	219