

## Co nám chce tato kniha dát

### Obsah

Co nám chce tato kniha dát	7
Úvod	11
1. Léčba, nebo prevence?	13
2. NEWSTART — jak to všechno začalo	19
3. Slunce a naše tělo	25
4. Odpočinkem ke zdraví	37
5. Spát a být fit	45
6. Kouzlo pohybu	55
7. Pohyb každý den	63
8. Bez vody není život	73
9. Voda léčí a uzdravuje	81
10. Jedy, které máme rádi	93
11. Káva, káva, káva..., jak to vlastně je?	105
12. Správným dýcháním k lepšímu zdraví	111
13. Zdravý životní styl — prevence rakoviny	125
14. Užitečný stres?	139
15. Jsou bolesti hlavy nutné?	151
16. Jídlem za lepší život	161
17. Vzít život do svých rukou...	183
18. ... a „příjde jaro“	195
Příloha	203

Nový začátek. Znamená nový začátek. Nic víc a nic méně. Znamená to rozhodnutí, z Slovníček cizích pojmu

ých dětí udělat vše, co je možné. Znamená to odložit pří očtení nechat si poradit. Znamená také uvěd

mit si, že ani zdraví nemá tím posledním cílem lidského života, ale že je velmi

důležitým východiskem pro život plnohodnotný a spokojený.

K tomuto novému začátku vás zve tato kniha a nezbývá než všem přát

mnoho užitku z jejich četných rad.

MUDr. Marek Trnásky