


# OBSAH

- TO JE ŽIVOT**  
**CO JSME A KDE JSME SE TU VZALI?**  5
- SMRDÍM, TEDY JSEM**  
**NERVY A SMYSLY** 12
- ŘEKNI MI, CO JÍŠ, A JÁ TI**  
**ŘEKNU, JAKÝ JSI**  
**JÍDLO - JAK Z NĚJ ZÍSKAT CO NEJVÍCE** 28
- ATLETOVO PODPAŽÍ**  
**VAŠE KŮŽE - A CO V NÍ BYDLÍ** 38
- VSTAŇTE A NECHTE SE**  
**PROZKOUMAT**  
**KOŽENÝ PYTEL HLEDÁ KOSTI A SVALY, ABY MOHL STÁT** 44
- ZHLUBOKA DÝCHAT!**  
**PROČ DÝCHÁTE A K ČEMU JE KREV** 49
- MNĚ JE ZLE!**  
**NEMOCI A JAK S NIMI ZATOČIT** 58
- MIMINA ÚTOČÍ!**  
**ROZENÍ DĚTÍ - A PÉČE O NĚ** 68



---

Hleďte stopu. Kdykoli objevíte na stránce otisk chodidla, znamená to, že zde najdete i další podrobnosti. Jako tady.

**RODINNÉ ZÁLEŽITOSTI**  
EVOLUCE A NAŠI VEVEŘČÍ PŘÍBUZNÍ 84

**JSI ZELENINA**  
VÍTEJTE DO SVĚTA ROSTLIN 96

**KDO BAŠTÍ KOHO**  
KDE JE VAŠE MÍSTO V POTRAVNÍM ŘETĚZCI? 107

**DOMOVE, SLADKÝ DOMOVE!**  
MÍSTO PRO KAŽDÉHO 116

**DOBROU NOC!**  
CO NÁM MŮŽE PŘINĚST BUDOUCNOST 121

**REJSTRÍK** 123