

Obsah

Impotence a čchi-kung pro železný rozkrok	7
Význam a symptomy	8
Historie čchi-kungu pro železný rozkrok	10
Důležité pokyny ke cvičení čchi-kungu	12
Patnáct cvičení z čchi-kungu pro železný rozkrok sloužících v boji s impotencí	15
Co dělat a co nedělat v boji s impotencí	35
Co dělat	36
Co nedělat	38
Třicet speciálních receptů pro boj s impotencí	41
Čínská léčivá strava	42
Recepty	51
Složení ingrediencí	90
Tajné cesty k dobrému zdraví	105
Úvod	106
Tajné metody	106
1. rejstřík: Základní informace o čchi-kungu	115
Význam	116
Historie	118
Vztahy	122
Trénování čchi-kungu	127
2. rejstřík: Seznam receptů	143