

OBSAH

Kult mládí pořád dokola	10
Den začínám snídaní	15
Pohyb musí bavit	19
• Chůze a držení těla	20
• Cvičit a hýbat se	22
Mít svůj styl	26
Doplňky	30
Cestovat znamená poznávat a poznávat znamená přemýšlet	42
• Mojí láskou je Řím	48
• Vídeň - město, které si vás podmaní	72
• Benátky - město na vodě	81
• Gruzie - Kavkaz, jezera, čaj a víno	95
• Kam teď?	102
Nesmýslné vztahy pusťte z hlavy	106
• Pozor na „hodné“ kluky	108
Věnujte se tomu, co vás činí šťastnými	118
Nebojte se experimentovat	124
Jezte chytře	129
• Mé nejoblíbenější recepty	135
• Ořechy a semínka	165
• Něco pro pleť a kůži na těle	170
• Denní dávka medu	173
Řeknu vám, dá to práci vypadat dobře	178
• Nechci být jak slon	185
Co říci na závěr - prof. MUDr. Jiří Raboch, DrSc.	192