

Obsah

Předmluva	6
Zdraví má mnoho tváří	7
Vyvážená strava nás udržuje zdravými a výkonnými	9
Sport a zdraví	15
Stres – základní zlo naší doby	18
Očkování – ano, nebo ne?	20
Laboratorní hodnoty	22
Prevence chrání vaše zdraví	25
Nejčastější symptomy a jejich léčení	27
Nemoci a lékařské pojmy od A do Z	181
Rejstřík	270