

Obsah

Úvod: Vaše tělo - dům, který neobýváte	7
1. Dům ve slepé uličce	13
2. Tělo pevnost	21
3. Hudební sál	31
4. Strašidelný dům	39
<i>Zbavit se břicha</i>	45
<i>Zacvičit si, protože nejsme ve své kůži</i> <i>ze sedavého života</i>	55
<i>Dostat se před prázdninami do formy</i>	60
5. Françoise Mézièresová: revoluce	71
<i>Dokonalá stavba těla</i>	81
<i>Skrytá bolest</i>	90
6. Tisícileté základy	95
7. Klíče, zámky, pancéřové dveře	106
8. Pohostinný dům	122
Doslov	130
Cviky	131