

Obsah

Předmluva	7
Tělo není automat!	20
Všudypřítomný pohyb	27
Multifunkční dech	32
Páteř tlumí, drží a chrání	39
Ploténky a obávané výhřezy	46
Svaly, orgány a jejich obaly	54
Klouby slouží pohybu	65
Držení našeho těla	74
Devět měsíců změn	84
Nervy na pochodu, zdraví na odchodu ...	92
Jedinečný stravovací plán	100

Adaptace na pohodlí	112
Nabídka a poptávka zdraví	121
Nejzdravější pohyb?	131
Dialog s bolestí	137
Skalpel, prosím	142
Motivace sportovce	151
Disciplína přináší klid	158
Teorie dobrá, co praxe?	164
Proč?	174