OBSAH

ZLATÝ VĚK /5/

PRODLOUŽENÉ MLÁDÍ PROFESORA NIKITINA aneb ZDRAVÍ JE VÝSLEDKEM ZPŮSOBU ŽIVOTA /11/

Člověk bez věku /11/
Test zdraví /13/
Test na ohrožení infarktem /15/
Test na zjištění rizikových faktorů /17/
Dialog o cvičení /20/
Váhové normy /25/
Chvála krásy /26/
Jak odstranit kulatá záda /27/

BĚH PRO ZDRAVÍ aneb NEJLEPŠÍ PREVENCE INFARKTU /30/

Intervalová metoda /30/
Běh podle Arthura Lydiarda /32/
Dávkování běhu /33/
Dobrodružství 20. století /36/
Aerobní cvičení Kennetha Coopera /37/
Domácí stadión /40/
Lyžujte pro zdraví i pro radost /41/
Kolo — nejrychlejší dopravní prostředek /42/
Ozdravný účinek plavání /43/
Vytrvalostní trénink — cesta k úspěchu /45/

BÝT ŠŤASTNÝ aneb ÚVAHA O VÝZNAMU PSYCHICKÝCH VLIVŮ PRO ZDRAVÍ /48/

Typy nervové soustavy /49/
Šest rad psychologů nervózním lidem /51/
Příklad olympionika /53/
Autogenní trénink /54/
Zásady převýchovy /58/

NADMĚRNÁ VÁHA aneb ÚVAHA O JEDNOM Z ÚHLAVNÍCH NEPŘÁTEL MODERNÍHO ČLOVĚKA /60/

Kde se berou tlouštíci? /61/
Hladovění ve jménu zdraví /63/
Základní složky potravy /66/

Umění správně jíst /71/
Nedostatek ve vývoji lidstva /72/
Praktické rady pro každého /74/
Svaly místo tuku /75/

SCHŮZKA S OTUŽILCI aneb O PRINCIPECH OTUŽOVÁNÍ /78/
Plavání v ledové vodě /79/
Prostředek proti rýmě /83/
Slunce — přítel i nepřítel /84/
Prevence nachlazení podle Paulinga /85/

STARÁ DOBRÁ RADA ILFA A PETROVA aneb VŠE O DÝCHÁNÍ /87/
Vzduch, který dýcháme /87/
Dýchání nosem /88/
Zadržování dechu a zpomalené dýchání /89/
Jak se zbavit chrápání /91/
Dechová cvičení /92/

ABECEDA PRO MUŽE aneb JAK SE STÁT SILNÝM /94/
Není síla jako síla /94/
Klouby a věk /96/
Váš byt jako tělocvična /98/
Cvičení rovnováhy /103/
Umění padat /105/
Cvičení proti plochým nohám /106/
Neviditelné cvičení /108/
Kondiční kulturistika /111/
Automasáž /114/

O KOUŘENÍ aneb JAK ZABRÁNIT VZNIKU „NEMOCI STOLETÍ" /115/
Kuřácký kašel /116/
Fordova metoda /117/
Rady těm, kteří dosud nepřestali kouřit /118/
Vytvořte si imunitu /120/

NEJDELŠÍ Z BITEV aneb ALKOHOLISMUS — ZHOUBA LIDSTVA /122/
Člověk bez zábran /122/
Těžký úkol abstinenta /123/
Pomůže prohibice? /125/
Rady těm, kteří dosud nejsou abstinenty /126/

HLEDÁNÍ „EKOLOGICKÉHO ZÁKOUTÍ" aneb UMĚNÍ ODPOČÍVAT /128/

Odpočinek po těžké fyzické práci /129/
Odpočinek po duševní práci /130/
Jak se stát zdatným pracovníkem /131/
Úplná nespavost neexistuje /134/

ZA ZAVŘENÝMI DVEŘMI aneb NÁVŠTĚVA V SEXUOLOGICKÉ PORADNĚ /137/

Otevřená slova /138/
Z hlediska sexuologa . . . /140/

MUŽ OČIMA ŽENY aneb RADY KOSMETIČKY /142/

Muž mých snů /142/
Čistota pokožky /144/
Prostředek proti padání vlasů /146/
Paní móda je vrtkavá /147/

NAVRÁCENÍ MLADOSTI /149/