

OBSAH

Úvod 9

Část první

RADY MAYŮ, JAK BÝT DLOUHO ŽIV A ZDRÁV 15

RADA PRVNÍ: Dech – základ zdravého života 16

RADA DRUHÁ: Nečinnost zabíjí! 45

RADA TŘETÍ: Omezení stravy (jíst málo a skromně) 59

RADA ČTVRTÁ: Probuzení magických a léčivých míst 80

Část druhá

MÍSTA, KTERÁ MUSÍTE POZNAT 89

Velkolepé stavby Otce vlasti 90

Patroni národa českého 93

Po stopách Jana Husa 96

Tudy kráčel Komenský 99

Orloje – kouzelné časomíry 102

Nejkrásnější knihovny 105

Nezničitelné mosty 108

Křížové cesty 111

České Holandsko 114

Posvátné stromy 117

Nejhezčí výhledy 120

Soutoky našich řek 129

Skalní města	132
Dančí obory a obůrky.....	135
Přírodní koupaliště	137
Kam se jít krásně bát?	140
Jarní rozkvetlé louky	148
Naše hluboké lesy	151
Podél bystřin a potoků.....	154
Kde sbírat bylinky	157
Zámecké zahrady.....	160
Zábavné výlety se psem.....	164
Naučte děti šlapat	167
Houbařské ráje	172
Výšlapy k horským chatám	174
Lední království	177
Kam se jít klouzat?.....	180
Minerální západ.....	184

Část třetí

TAJEMNÉ PŘÍBĚHY	187
------------------------------	------------