



OBSAH

Úvod	6
1 VAŠE TĚLO, VÁŠ ŽIVOT	8
2 SRDCE JE DŮLEŽITÉ	24
3 VOLNĚ DÝCHEJTE	56
4 DOBŘE JEZTE A PIJTE, BUDETE DOBŘE ŽÍT	76
5 DOBIJTE SI IMUNITU	108
6 HÝBEJTE SE	130



7 VŠECHNO JE V HLAVĚ	174
8 DOKONALÉ SMYSLY	206
9 KLIDNÝ SPÁNEK, DOBRÝ SPÁNEK	236
10 BUĎTE VE SVÉ KŮŽI	252
11 ŽIVOT PLNÝ LÁSKY	272
Kde hledat pomoc	298
Rejstřík	299
Poděkování	312

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Tvůrci této knihy vynaložili veškeré úsilí, aby čtenářům předložili co nejnovější poznatky co nejpřesnějším způsobem. Lékařská věda však neustále kráčí kupředu, a proto čtenářům doporučujeme, aby každou zásadnější změnu svého dosavadního životního stylu předem konzultovali s lékaři či odborníky. Autoři, vědečtí poradci, redaktoři a vydavatelé této publikace nenesou odpovědnost za chyby, opomenutí nebo skutečnosti, k nimž může dojít v důsledku neodborného použití informací obsažených v této publikaci.

