

O b s a h.

	Strana
I. Úvod	3
II. O vzduchu, dýchání a oběhu krve	9
III. O pokrmecích	51
IV. O nápojích	110
V. Správa v jídlu a pití	131
VI. O lázních	147
VII. O oděvu	160
VIII. Pohybování těla	168
IX. Práce a vyrazení	141
X. Spaní	186
XI. Světlo a zrak	193
XII. O teple a studenu	197
XIII. O vychování mládeže	201
XIV. O lékařích a lékařských prostředcích	212
XV. Příklady vysokého stáří	241