

## Obsah.

	Strana
Předmluva . . . . .	3
I. Proslov . . . . .	7
II. O vzduchu, dýchání a oběhu krve . . .	13
III. O výživě těla . . . . .	61
IV. O pokrmech a nápojích . . . . .	84
V. Správa v jídle a pití . . . . .	147
VI. O lázních . . . . .	204
VII. O oděvu . . . . .	214
VIII. Pohybování těla . . . . .	220
IX. Spaní . . . . .	230
X. O vychování mládeže . . . . .	237

