

O b s a h.

	Strana
I. Úvod	1
II. O vzduchu, dýchání a oběhu krve	7
III. O pokrmeh	48
IV. O nápojích	103
V. Správa v jídle a pití	125
VI. O lázních	140
VII. O oděvu	153
VIII. Pohybování těla	161
IX. Práce a vyražení	174
X. Spaní	180
XI. Světlo a zrak	187
XII. O teple a studenu	191
XIII. O vychování mládeže	196
XIV. Příklady vysokého stáří	207