

# OBSAH

Úvod / 11

## **ZNAK VITALITY Č. 1**

Dolů na zem a zase vztyk / 37

## **ZNAK VITALITY Č. 2**

Dýchejte správně / 59

## **ZNAK VITALITY Č. 3**

Protáhněte kyčle / 83

## **ZNAK VITALITY Č. 4**

Více chodte! / 107

## **ZNAK VITALITY Č. 5**

Zpevněte šíji a ramena / 134

## **ZNAK VITALITY Č. 6**

Jezte, jako byste měli žít navěky / 156

## **SPECIÁLNÍ ČÁST**

Co dělat, když vás něco bolí / 195

## **ZNAK VITALITY Č. 7**

Dřepnout! / 203

## **ZNAK VITALITY Č. 8**

Najděte rovnováhu / 217

## **ZNAK VITALITY Č. 9**

Prostředí bohaté na pohyb / 236

## **ZNAK VITALITY Č. 10**

Odhalte svou superschopnost: spánek / 256

A teď všechno propojíme / 277

Doslov / 289

Poděkování / 295

Zdroje / 299

Rejstřík / 313