

## OBSAH

Místo předmluvy . . . . .	str. 9
I. Masarykovo mládí . . . . .	12
II. Běh života. Vztah k tělesné výchově . . . . .	17
III. Poměr k Sokolu a sokolství . . . . .	25
IV. Sokol a ostatní organisace . . . . .	37
V. Mládež — příslib budoucnosti . . . . .	43
VI. Čs. armáda a brannost . . . . .	53
VII. Masaryk o práci . . . . .	60
VIII. Hygiena osobní . . . . .	72
IX. Jak jísti . . . . .	76
X. Střídmost v pití alkoholu . . . . .	85
XI. Pohlavní pud a život . . . . .	90
XII. Zdraví a morálka rodiny . . . . .	95
XIII. Hygiena prostředí a bydlení . . . . .	106
XIV. Problémy veřejné hygieny . . . . .	111
XV. Člověk a jeho ideje . . . . .	117
Literatura . . . . .	123