



# Obsah

---

<b>Úvod</b>	<b>5</b>
<b>Mladistvá vazivová tkáň</b>	<b>7</b>
<b>Krásná kůže</b>	<b>18</b>
<b>Krásné vlasy a pevné nehty</b>	<b>30</b>
<b>Pevné kosti a silné zuby</b>	<b>40</b>
<b>Odbouřejme přebytečný tělesný tuk</b>	<b>54</b>
<b>Zdravá psychika a nervy</b>	<b>66</b>
<b>Kvalitu života zlepšujeme sportem</b>	<b>78</b>
<b>Získejme zpět mládí</b>	<b>91</b>
<b>Posilujeme srdce a krevní oběh</b>	<b>102</b>
<b>Orgány a trávení</b>	<b>116</b>