

## OBSAH

Úvod 5

**Predĺžená mladost profesora Nikitina alebo zdravie človeka je výsledkom správneho spôsobu života 14**

Človek bez veku 14  
Test zdravia 17  
Test odhaľujúci hrozbu infarktu 19  
Test na stresové situácie 22  
Dialóg o rannom cvičení 26  
Norma hmotnosti tela 31  
Kánony krásy 32  
Prostriedok proti zhrbenosti 34

**Hor sa na horu Blagodať alebo najlepší liek proti infarktu 38**

Intervalová metóda 38  
Beh podľa Arthura Lydiarda 40  
Dávka behu 42  
Príbeh XX. storočia 46  
Aerobika doktora Coopera 48  
Domáci štadión 51  
Lyžiarska trať zdravia 53  
Najrýchlejšia doprava 54  
Chlapi vo vode 55  
Prvý stupienok schodišťa 57

**Ako byť šťastný alebo úvahy o význame nervov a emócií pre zdravie človeka 62**

Z čoho pochádzajú všetky choroby 62  
Správanie typu A a B. 63  
Šesť rád nervóznemu človeku 67  
Predsavzatie olympionika 68  
Autogénny tréning 70  
Pravidlá prevýchovy 75

**Nadmerná telesná hmotnosť alebo úvahy  
o jednom z najnebezpečnejších nepriateľov  
dnešného človeka 78**

- Odkiaľ sa berú tuční ľudia? 79  
Hladovanie v službách zdravia 83  
Chlap je tým, čo je 87  
Umenie správne jesť 93  
„Nepodarok evolúcie“ 95  
Praktické rady pre všetkých 97  
Svaly namiesto tuku 98

**Stretnutie s chladom alebo myšlienky  
o otužovaní 104**

- O adaptácii 104  
Človek medzi ľadmi alebo etapy otužovania 106  
Prvý raz sa priestupok netrestá 110  
Prostriedok proti nádche 112  
Slnko — priateľ i nepriateľ 114  
Prevenencia proti prechladnutiu podľa Paulinga 115

**Vždy platná rada Ilfa a Petrova alebo  
všetko o dýchaní 118**

- Vzduch, čo dýchame 118  
Dýchanie nosom 120  
Zastavenie dýchania, spomalené dýchanie 121  
Prostriedok proti chrápaniu 124  
Dýchacia gymnastika 125

**Abeceda pre chlapov alebo aké je to jednoduché  
stať sa silným 128**

- Sila — to je viac než sila 129  
Kíby a vek 130  
Byť ako telocvičňa 132  
Univerzálne športové náradie 133  
Gymnastika na rozvoj rovnováhy 136  
Umenie padať 138  
Gymnastika na svalstvo driekovej oblasti 139  
Gymnastika a ploché nohy 140

Gymnastika na uvoľnenie	141
Automasáž	142
Neviditeľná gymnastika	143
Gymnastika s malými činkami	148
Atletická gymnastika (kulturizmus)	150
Niektoré chmaty sambo	152
<b>Šport proti rakovine</b>	158
Jung mal teda pravdu	158
Fajčiarsky kašeľ	160
Fordova metóda	162
Rady pre tých, ktorí ešte neprestali fajčiť	164
Nech žije imunita	165
<b>Najdlhšia z vojen alebo všeličo o alkoholizme</b>	172
Človek „bez zábran“	172
Neľahký je osud abstinenta	174
Pomôže „suchý zákon“?	176
Rady pre tých, ktorí sa nestali abstinentami	178
<b>Hľadanie „ekologickej oázy“ alebo umenie odpočívať</b>	182
Pred štvrtstoročím	182
Odpočinok po namáhavej telesnej práci	184
Odpočinok po nervových zaťaženiach	186
Osemnásť pravidiel pracovitého človeka	188
Nespavosť je nonsens!	192
<b>Za zatvorenými dverami alebo návšteva v sexuologickej poradni</b>	198
Ešte raz o láske	198
Profesor Svjadoš hovorí otvorene	199
Z pohľadu sexuológa	202
Dve anonymné ankety	205
<b>Chlap očami ženy alebo rady kozmetológa</b>	208
„Muž mojich snov“	208
Čistá pokožka	211

Prostriedok proti vypadávaniu vlasov 214  
Ach, tá móda! 216  
Niektoré pravidlá správneho správania 216

**Doslov** 220

Prinavrátenie mladosti 220

