

OBSAH

Slovo lékaře	5
Hledání pramene mládí	9
1. Jak si uchovat mládí	11
Mládí nadlouho	11
Temperamentní myšlení	17
Nebojte se trochu riskovat	23
2. Zdravé jídlo	31
Devět složek výživy pro muže	31
Jedlíci	34
Mechanické stravování	35
Naložte si na chleba	39
Snižte hladinu cholesterolu – nebo...	42
Vláknina je favorit	47
Základní znalosti o nasávání	49
3. Na cestách v pohodě	53
Bezpečné cestování	53
Vydejte se na cestu sám	57
4. Rozhovor z očí do očí	62
Jen do toho, udělejte si šťastný den	62
Dělejte to po svém	66
Následky rozchodu	70
5. Ženy v našem životě	74
No ne! Muži a ženy se od sebe liší?	74
Lze propast přemostit?	77
Snoubení protikladů	78
Ovládejte se	85
Jen o tom mluvte!	89

6. Sex	94
Pryč s impotencí	94
Kam se poděla naše láska?	97
Důvěrné chvílky	101
Působení sexu	106
 7. Život bez nemocí	110
Lék téměř zázračný	110
Vsaďte si proti rakovině	113
Nebezpečné libůstky	116
Významné příznaky	119
Nebud'te lajdáci	124
Sražte ho a udržte ho dole	125
Už žádné bolesti v zádech	129
 8. Chceme vypadat k světu	133
Vlasy na ústupu	133
Možnosti v optice	134
Kontaktní čočky dočasně	137
Aby vám to šlapalo	139
 9. Tělo jako skála	141
Mělo by to být zábavné, ne?	141
Úspěch bez bolesti	143
Když se zraníte	149
Bandita čas	154
Vyfoukněte svou náhradní pneumatiku	156
 10. Zaměstnání	163
Podstata kontroly	163
Bolesti úředníků	168
John Henry se mýlí	172
Přežít úspěch	174
 11. Ptáte se, my odpovídáme	179
Nejnaléhavější otázky, které trápí muže	179