

Obsah

Úvodem	5
1. Člověk jako mikrokosmos je součástí celku světa, makrokosmu	6
2. Deset rad pro harmonické stárnutí.....	12
3. Péče o celistvou schránu stárnoucího	14
Péče o páteř.....	14
Péče o končetiny	16
Péče o dech	18
Péče o svalstvo	21
Péče o oči	21
Péče o pokožku a povrch těla.....	23
Péče o mysl.....	25
4. Péče o výživu.....	28
5. Podmínkyúčinného pohybového cvičení.....	30
6. Obrazová příloha ke cvičením.....	33
7. Jedenáct pozic (muder) pro zdraví.....	46
8. Doslov	52