

Obsah

1 Úvod – Když bolí záda.	4
2 Pět tipů pro zdravá záda.	9
2.1 Poučení o páteři	10
2.2 Příčiny problémů.	16
2.2.1 Kdy si koledujeme o problémy s páteří . .	21
2.3 Potrava a přejídání	26
2.3.1 Ukázka energetických hodnot.	33
2.3.2 Potravinová pyramida – správná skladba stravy	34
2.3.3 Jak je to s výdejem energie	37