

OBSAH

ÚVOD

KDYŽ BOLÍ ZÁDA 8

KAPITOLA 1

POUČENÍ O PÁTEŘI 11

KAPITOLA 2

PŘÍČINY PROBLÉMŮ 21

KAPITOLA 3

POTRAVA – PŘEJÍDÁNÍ 39

KAPITOLA 4

POHYB 53

KAPITOLA 5

PSYCHIKA 101

DOSLOV 106

