

- Předmluva / 5 /
- 1/ Nauč se žít / 7 /
- 2/ Poznej sám sebe / 11 /
- 3/ Raď se s dobrými přáteli / 13 /
- 4/ Najdi si životní cíl / 16 /
- 5/ Dělej to, na co stačíš / 17 /
- 6/ Důvěřuj si, měj odvalu / 19 /
- 7/ Nebuď váhavý, využívej času i příležitosti / 21 /
- 8/ Stále se uč a vzdělávej / 23 /
- 9/ Neboj se pravdy / 25 /
- 10/ Nebuď sobec / 26 /
- 11/ Vždy s úsměvem, vždy v dobré náladě / 27 /
- 12/ Snaž se být společenský / 29 /
- 13/ Jednej vždy taktně a slušně / 31 /
- 14/ Nauč se ovládat, měj pevnou vůli / 32 /
- 15/ Měj vždy smysl pro dobro a spravedlnost / 34 /
- 16/ Buď ohleduplný / 35 /
- 17/ Nauč se jednat se všemi / 37 /
- 18/ Nebuď subjektivní, i jiní mohou mít pravdu / 39 /
- 19/ Buď moderní / 40 /
- 20/ Bojuj proti zlovykům / 43 /
- 21/ Nebuď pověřivý / 44 /
- 22/ Najdi si vztah k přírodě / 45 /
- 23/ Nebuď nervózní / 47 /
- 24/ Odstraňuj únavu / 48 /
- 25/ Vytvoř si dobré mezilidské vztahy / 50 /
- 26/ Vyber si vhodného partnera / 52 /
- 27/ Nauč se milovat / 56 /
- 28/ Vytvářej příjemné vztahy v rodině / 58 /
- 29/ Vychovávej svědomitě děti / 59 /
- 30/ Starej se o rodiče, buď ohleduplný k příbuzným / 63 /
- 31/ Snaž se odpouštět / 65 /
- 32/ Nebuď žárlivý / 66 /
- 33/ Vyber si vhodné povolání nebo zaměstnání / 68 /
- 34/ Nezapomínej na veřejně prospěšnou činnost / 70 /
- 35/ Využívej všech pokladů lidské kultury / 71 /
- 36/ Využívej svého času, bojuj proti nuditě, zahálce
a lenošení / 72 /
- 37/ Vyber si vhodného koníčka / 73 /
- 38/ Vytvoř si optimální podmínky pro práci / 75 /
- 39/ Vytvoř si příjemný domov / 76 /

- 40/ Dbej o dostatečný spánek / 78 /
- 41/ Nekuř / 80 /
- 42/ Pokud se nemůžeš kouření vzdát, aspoň je silně omez / 84 /
- 43/ Varuj se alkoholu / 86 /
- 44/ Buď abstinent / 89 /
- 45/ Pij kávu s ohledem na své zdraví / 91 /
- 46/ I čaj může škodit / 92 /
- 47/ Léky užívej jen k léčení / 93 /
- 48/ Nepoužívej doping / 95 /
- 49/ Věnuj náležitou péči svému tělu / 96 /
- 50/ Dbej o svůj zevnějšek / 99 /
- 51/ Oblékej se vkusně a přiměřeně / 101 /
- 52/ Obouvej se tak, abys měl lehkou chůzi / 103 /
- 53/ Snaž se o správné držení těla / 105 /
- 54/ Nauč se správně dýchat / 107 /
- 55/ Co se zvýšenou potivostí / 108 /
- 56/ Pečuj o své nohy / 110 /
- 57/ Cvič a sportuj především pro zdraví / 113 /
- 58/ Dbej o dostatek tělesné aktivity / 114 /
- 59/ Vybírej si kvalitní tělesnou aktivitu / 116 /
- 60/ Nezapomínej na ranní cvičení / 118 /
- 61/ Udělej si dost času na ranní hygienu / 119 /
- 62/ Osvěž se cvičením při práci / 121 /
- 63/ Část denního volného času věnuj tělesné aktivitě / 123 /
- 64/ Využívej aktivně víkendů / 124 /
- 65/ Nepromarni dovolenou / 126 /
- 66/ Nezapomínej na zimní dovolenou / 128 /
- 67/ Vyber si vhodné prostředí pro rekreaci / 129 /
- 68/ Vyber si vhodnou tělovýchovnou činnost / 131 /
- 69/ Zvládni základy hlavních sportů / 132 /
- 70/ Využívej zásad sportovního tréninku / 133 /
- 71/ Co nejvíce choď pěšky / 135 /
- 72/ Udělej si malou tělocvičnu / 136 /
- 73/ Cvič nejen sám, ale i v kolektivu / 137 /
- 74/ Cvič i v pokročilejším věku / 140 /
- 75/ Kontroluj si pravidelně svou váhu / 142 /
- 76/ Dbej o dostatečnou výživu / 145 /
- 77/ Kontroluj kvalitu jídla / 147 /
- 78/ Dodržuj správný režim jídla / 148 /
- 79/ Nauč se vařit / 150 /
- 80/ Pij vhodné nápoje / 152 /
- 81/ Nepij víc, než je třeba / 153 /
- 82/ Vyvaruj se úrazů / 155 /

- 83/ Ovládni základy první pomoci / 156 /
84/ Nauč se provádět umělé dýchání / 158 /
85/ Braň se škodlivinám / 159 /
86/ Chraň se před infekcí / 161 /
87/ Nepodceňuj otužování / 163 /
88/ Otužuj se vzduchem a vodou / 165 /
89/ Potřebuješ slunce / 167 /
90/ Nech se občas namasírovat / 169 /
91/ Používej automasáže / 170 /
92/ I masážních přístrojů lze využít / 172 /
93/ Máš-li možnost, choď do sauny / 173 /
94/ Pouč se ze zkušeností jógy / 175 /
95/ Využívej životosprávy jóginů / 178 /
96/ Využívej dobrodiní preventivních prohlídek / 180 /
97/ Onemocníš-li, nezanedbávej náležitou léčbu / 181 /
98/ Užívej zvláštních cvičení, jsi-li oslaben po nemoci
či úrazu / 182 /
99/ Předcházej duševním poruchám / 184 /
100/ Snaž se o dokonalost po všech stránkách / 185 /