

# OBSAH

KAPITOLA	I.	V ZAJETÍ VLASTNÍCH GENŮ .....	05
KAPITOLA	II.	HRY SEXU .....	09
KAPITOLA	III.	STRES A EUFORIE .....	12
KAPITOLA	IV.	ALKOHOL BLAHODÁRNÝ NEBO ZÁVISLOST .....	19
KAPITOLA	V.	PIVO JAKO LÉK .....	23
KAPITOLA	VI.	PITNÝ REŽIM .....	25
KAPITOLA	VII.	JÍDLO JAKO ZÁKLAD .....	28
KAPITOLA	VIII.	CÉVY A SRDCE – INFARKT A MRTVICE .....	32
KAPITOLA	IX.	ENERGIE A VÝKON .....	36
KAPITOLA	X.	KONDICE A POSTAVA .....	40
KAPITOLA	XI.	CVIČENÍ PRO KAŽDÉHO A BĚH NA HLAVĚ .....	47
KAPITOLA	XII.	CESTY ŽIVOTA .....	50

