

# OBSAH

Úvod / 11

## **Známka života 1**

Dole na zem a zase vztyk / 37

## **Známka života 2**

Dýchajte s ľahkosťou / 59

## **Známka života 3**

Uvoľnite svoje bedrá / 83

## **Známka života 4**

Viete v tom chodiť? / 107

## **Známka života 5**

Pripravte svoj krk a ramená na budúcnosť / 135

## **Známka života 6**

Jedzte, ako keby ste mali žiť naveky / 157

## **Špeciálna časť**

Čo robiť, keď cítite bolesť / 195



## **Známka života 7**

Robte drepy! / 203

## **Známka života 8**

Nájdite rovnováhu / 217

## **Známka života 9**

Vytvorte si prostredie bohaté na pohyb / 236

## **Známka života 10**

Odhaľte svoju superschopnosť: spánok / 256

Aby všetko spolu fungovalo / 277

Doslov / 289

Pod'akovanie / 295

Zdroje / 299

Register / 313