

OBSAH

Úvod / 11

ZNAK VITALITY Č. 1

Dolů na zem a zase vztyk / 37

ZNAK VITALITY Č. 2

Dýchejte správně / 59

ZNAK VITALITY Č. 3

Protáhněte kyčle / 83

ZNAK VITALITY Č. 4

Více chodte! / 107

ZNAK VITALITY Č. 5

Zpevněte šíji a ramena / 134

ZNAK VITALITY Č. 6

Jezte, jako byste měli žít navěky / 156

SPECIÁLNÍ ČÁST

Co dělat, když vás něco bolí / 195

ZNAK VITALITY Č. 7

Dřepnout! / 203

ZNAK VITALITY Č. 8

Najděte rovnováhu / 217

ZNAK VITALITY Č. 9

Prostředí bohaté na pohyb / 236

ZNAK VITALITY Č. 10

Odhalte svou superschopnost: spánek / 256

A teď všechno propojíme / 277

Doslov / 289

Poděkování / 295

Zdroje / 299

Rejstřík / 313