

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	3
От автора	4
ЗДОРОВЬЕ И ТЫ	7
1. Здоровье	8
2. Мода	14
КВАДРАТ БОЛЕЗНЕЙ	23
1. Алкоголь	24
2. Курение	51
3. Наркомания	70
4. «Чума XX века»	91
КВАДРАТ ЗДОРОВЬЯ	109
Пролог, или Плач о факторах риска	110
1. Движение	113
2. Питание	128
3. Равновесие духа	147
4. Закаливание	158
Эпилог, или Сердца четырех	166
ТРЕУГОЛЬНИК ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ	173
1. Черная магия, или Искусство биоритмов	175
2. О пользе режима	181
3. Резервы человеческих возможностей	201