

SPIS TREŚCI

Przedmowa	6	A także...	80
Autorzy	9	W samochodzie	81
Twój kręgosłup	11	Sport i rekreacja	85
Twoje mięśnie	12	Fitness	86
W pracy	15	Tenis	88
Przed komputerem	16	Pływanie	90
Telefon	22	Bieganie	92
Jak siedzieć na zebraniach	24	Zanim założysz narty	94
Noszenie dokumentów	26	Codzienna dawka ruchu	95
Praca z laptopem	28	Na mieście	96
Idealna organizacja biurka	30	Na parkiecie	98
W domu	35	Shopping	99
W kuchni	36	I gra muzyka!	100
Pranie i prasowanie	44	W ogródku	101
Sprzątanko	46	W podróży	103
Majster-klepka	48	Samochodem	104
Sztuka wypoczynku	50	Pociągami lub samolotem	108
W sypialni	53	Kiedy boli cię...	113
Kamasutra nieakrobatyczna	58	Głowa	114
Przeprowadzka	60	Szyja	115
Z dziećmi	65	Bark	116
Noszenie maluszka	66	Środkowa część pleców	117
Noszenie kilkulatka	71	Dolna część pleców	118
Karmienie	74	Łokieć	119
Przewijanie	76	Nadgarstek	120
Na poziomie dziecka [czyli nisko!]	78	Kolano	121
Tor[tur]nister	79	Stopa lub kostka	122
		Słowniczek	124