

Obsah

Úvod	7
1. Prohlédni nemoc	9
2. Zvládni chronické onemocnění	13
3. Využij možnosti moderní medicíny	17
4. Nekuř a mysli na prevenci	25
5. Ovládni úzkost	31
6. Překonej strach	37
7. Bojuj s poruchami spánku	45
8. Nepropadej depresi	51
9. Pečuj o vztahy	57
10. Rehabilituj plíce, srdce, tělo (Klára Novotná)... mysl i život	63
Český občanský spolek proti plicním nemocem (ČOPN)	90