



<b>Глава 4. Профилактика появления межпозвоночной грыжи. . . . .</b>	<b>101</b>
Ходьба . . . . .	103
Плавание . . . . .	104
Комплекс упражнений профилактической гимнастики . . . . .	105
<b>Глава 5. Правильное питание при заболеваниях позвоночника . . . . .</b>	<b>142</b>
Кисломолочные напитки. . . . .	144
Творог. . . . .	149
Сыры . . . . .	150
Икра и рыба . . . . .	154
Соевые продукты. . . . .	156
В заключение . . . . .	160