

Содержание

Несерьезно об очень серьезном	5
Вместо предисловия	7

Часть первая

ПРЫЖОК ТИГРА	9
Странный вопрос странного автора	9
Для чего мы психуем, если прыгнул тигр	10
День второй. Тигр прыгнул, но застрял	18
Через месяц. Тигр ушел, но тигрята остались	20

Часть вторая

Формула здоровья № 1: «УБЕЙ ТИГРА!»	26
Правило первое: «Бой с тигром — каждый день!»	27
Правило второе: «Запомните — три минуты лечат, а пять калечат!»	28
Движение — жизнь. Но не всякое. И не всегда	30
Боль и ласка	36
Если хочешь быть здоров, закаляйся!	52
Если хочешь быть здоров, развлекайся!	57
Сломай свой телевизор, «взорви» свой холодильник, включи Call of Duty	67
Занимайтесь любовью, а не войной	73
Занимайтесь сексом, а не любовью	84
Ты, мой ангел, не молчи. Ты сегодня покричи!	87

Что за шум, а драки нет? Это грушу бьет сосед!.....	89
Тайна крови	93
Мои дорогие козьячки, весьма дорогие пиявочки	109

Часть третья

Формула здоровья № 2: «ПРИРУЧИ ТИГРА!»

Через месяц, через год. Тигр ушел, а мы устали	123
Хитрые евреи не зря придумали шаббат... ..	125
Лучшее лекарство — это он, мой чудесный сладкий сон.....	128
Глубокое дыхание облегчает понимание... ..	129
Ах еда, моя еда — ты моё призвание	138
Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи.....	150
Перестаньте горевать, начинайте воевать.....	156
Не живи красиво, а живи счастливо.....	161
Как прекрасен этот мир, посмотри	165

Часть четвертая

ТИГР НА ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ

Поясница, поясница, что за боль в тебе таится?.....	171
Смятенье чувств и нервов трепет.....	175
Сердце, тебе так хочется покоя	183
Маразм подкрался незаметно.....	187
Где ж мой аист заблудился?.....	192
Желудок, твое расстройство так душевно... ..	198
Обо всем понемногу и немного обо всем.....	201
Вместо послесловия: Еще не бог, уже не дикарь.....	213
Об авторе.....	217