

OBSAH

Úvod	5
1. Zdravé nohy	7
2. Nejčastější poruchy nohou	9
3. Pozitivní pohled na svět	28
4. Výživa pro nohy	39
5. Chůze, cvičení a preventivní programy	51
6. Pedikúra	72
7. Obouváme se, pořizujeme vložky do bot	78
8. Podologické vyšetření	86
9. Masáže	89
Literatura	121