

Obsah

Úvod

Proč mě bolí záda?	4
Prevence a úleva od bolesti zad	6

Doplňkové léčby

Úprava držení těla cvičením	8
Procvičování zad	10
Jóga pro zdravá záda	14
Úleva pomocí shiatsu	34
Do-in pro silná záda!	44
Masáže svépomocí v expresním termínu	46
Páteř těla na chodidlech	48

Přírodní bylinné léky

Uklidňující síla přírody	50
--------------------------------	----

Léčivé potraviny

Strava pro silná záda	58
-----------------------------	----