

# OBSAH

ÚVOD

CO JE REFLEXOLOGIE? 6

KAPITOLA 1

ZÁKLADY REFLEXOLOGIE 10

KAPITOLA 2

PĚT SNADNÝCH KROKŮ K RELAXACI 32

KAPITOLA 3

PĚT SNADNÝCH KROKŮ  
K POSÍLENÍ ORGANISMU 52

KAPITOLA 4

PĚT SNADNÝCH KROKŮ K POSÍLENÍ IMUNITY 76

KAPITOLA 5

PĚT SNADNÝCH KROKŮ K POCITU ŠTĚSTÍ 100

KAPITOLA 6

PĚT SNADNÝCH KROKŮ  
KE SPOKOJENÝM NOHÁM 120

SLOVNÍČEK POJMŮ 126

REJSTRÍK 127