

Úvod 5

I. Všeobecné zásady životosprávy ženy (MUDr. Jarmila Motajová, CSc.) 7

Zdravie a choroba 8

Prevenca a jej význam 8

Podstata starnutia 12

Pohyb 13

Pohybová výchova žien 20

Telesná zdatnosť – kondícia 20

Pohybové aktivity 21

Dýchanie 25

Ako správne dýchať 27

Dychové cvičenia 30

Výživa 31

Desatoro racionálnej výživy a podiel žien na jej zabezpečovaní 40

II. Denný program pracujúcej ženy (MUDr. Jarmila Motajová, CSc.) 43

Čo ráno 44

Dýchanie počas dňa 44

Nezabúdame na svoje oči? 45

Ranné spinálne cvičenie 47

Ranné dynamické rozcvičenie 55

Ranná hygiena 58

Otužovanie 63

Masáž 65

Čo na raňajky? 66

Doprava do zamestnania 72

Žena v zamestnaní 72

Únava 72

Cvičenia proti únave 75

Fajčenie 84

Obed – spoločné stravovanie 85

Žena po zamestnaní 86

Práca v domácnosti ako cielený pohyb 90

Cvičenia pri sledovaní televízneho programu 92

Večerná hygiena 93

III. Telesné cvičenia na odstraňovanie nedostatkov postavy (PhDr. Apolónia Ewiaková) 95

Zásady pre každodenné cvičenie žien 97

Cvičenia okohybných a mimických svalov tváre 99

Cvičenia pre oblasť krčnej chrbtice 101

Cvičenia na rozvoj pohyblivosti paží 104

Cvičenia na formovanie prsného svalstva 109

Cvičenia na posilňovanie svalstva trupu a chrbtice 115

Cvičenia na formovanie dolných končatín 131

Cvičenia pre staršie ženy 144

IV. Pestovanie telesnej krásy – kozmetika (Ing. Jindra Vaňková) 151

Koža 154

Pleť 156

Vlasy 171

Ruky 177

Nohy 179

Ústna dutina 183

Starostlivosť o celé telo 185

Opalovanie 186

V. Duševná hygiena ženy (Doc. PhDr. Libor Míček, CSc.) 189

Prečo duševná hygiena 190

Ako je to s našou duševnou rovnováhou 191

Vyhýbajme sa stresom 192

Viete sa relaxovať? 196

Duševná hygiena a život medzi ľuďmi 198

Problémy duševnej hygieny zrelého manželstva 200

Rodina a duševné zdravie 201

Medziľudské vzťahy na pracovisku 204

Význam seba výchovy pre duševnú rovnováhu 204

Citové ladenie a emocionálna rovnováha 210

Literatúra 212