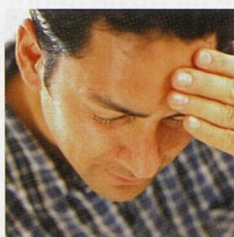


Boj proti únavě

4



Úvod

10



Doplňkové léčby

46



Přírodní bylinné léky

56



Léčivé potraviny

Obsah

Úvod

Jste nepřiměřeně unaveni?.....	4
Jak bojovat s únavou.....	6

Doplňkové léčby

Cvičení a sport.....	10
Jóga při únavě.....	14
Zklidňující masáže.....	22
Osvěžující masáže svépomocí.....	24
Cvičení qi gong pro stimulaci energie.....	26
Odpočinek pro chodidla.....	30
Barvy, díky nimž se budete cítit lépe.....	34
Voda proudící energie.....	38
Uvolňující vůně.....	40

Přírodní bylinné léky

Byliny a esenciální oleje pro relaxaci.....	46
--	----

Léčivé potraviny

Strava pro boj s únavou.....	56
------------------------------	----

