

Obsah

Úvod	7
Gymnastika – ideální prostředek, jak dosáhnout svěžesti	9
Svižně do nového dne – cvičení na lůžku	13
Svižně do nového dne – uvolnění nahoru a dolů	19
Rázem fit – cvičení vsedě	25
Kompenzační programy	39
Kompenzační programy pro pracující vsedě	41
Kompenzační programy pro pracující vstoje	53
Relaxační polohy	65
Jóga – posila těla i ducha	75
Akupresura – jednoduchá a účinná	89
Vzpruha pro každého	91