

## OBSAH

# POVINNÝ VÝTISK

|  |    |
|--|----|
| 1. SPÁNEK .....  | 7  |
| 2. SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ .....                                   | 10 |
| 3. POHYB. TĚLESNÁ PRÁCE. CVIČENÍ .....                     | 12 |
| 4. ODPOČINEK A REGENERACE SIL .....                        | 18 |
| 5. HOSPODAŘENÍ S ČASEM Z HLEDISKA<br>DUŠEVNÍ HYGIENY ..... | 21 |
| 6. ODSTRAŇOVÁNÍ ZLOZVYKŮ - NEPRÍMĚŘENÝCH<br>NÁVYKŮ .....   | 25 |
| 7. VÝŽIVA .....  | 28 |