

OBSAH

Wellness pro oči	8
Konečně vidět jasně	9

1

Oko – zázračné dílo přírody.....15

Jak vzniká obraz	16
Když se nám zhoršuje zrak	25
Další zrakové vady	33
Nejčastější oční onemocnění	35
Návštěva optika	39
Optické pomůcky pro každou příležitost	42
Přirozené zvlhčování očí	47

2

Moderní styl života a náš zrak..... 51

Co od očí vyžaduje zaměstnání	52
Zrak v proměnách času	57

3

Zrakový trénink – oči ve formě..... 71

Zrakový trénink v souvislostech	72
Testujeme oči doma	77
Zrakový fitness pro každý den	84
Vlastní plán optimalizace vidění	121
Fit na pracovišti	141
Jde se na věc	148

4

Optimální výživa pro zdravý zrak 153

Jsme to, co jíme	154
Nejdůležitější živiny pro dobrý zrak	163
Funkční výživa podle barvy duhovky	170

Seznam zdrojů	183
Seznam použité a doporučené literatury	185
Rejstřík	186
Přehled cviků	189
Poděkování	190