

Obsah

Předmluva 5

Kapitola první

Jaro 6

1. Prevence na jaře 7
2. Jarní cvičení 17
3. Volnočasové aktivity na jaře 23
4. Jarní jídelníček 26
5. Jarní životní styl 36
6. Emoční zdraví na jaře 40
7. Fyzioterapie a zdraví na jaře 42

Kapitola druhá

Léto 44

1. Prevence v létě 46
2. Letní cvičení 55
3. Volnočasové aktivity v létě 60
4. Letní jídelníček 61
5. Letní životní styl 68
6. Emoční zdraví v létě 72
7. Fyzioterapie a zdraví v létě 74

Kapitola třetí

Podzim 78

1. Prevence na podzim 79
2. Podzimní cvičení 86
3. Volnočasové aktivity na podzim 91
4. Podzimní jídelníček 92
5. Podzimní životní styl 98
6. Emoční zdraví na podzim 101
7. Fyzioterapie a zdraví na podzim 103

Kapitola čtvrtá

Zima 108

1. Prevence v zimě 110
2. Zimní cvičení 115
3. Volnočasové aktivity v zimě 120
4. Zimní jídelníček 122
5. Zimní životní styl 133
6. Emoční zdraví v zimě 139
7. Fyzioterapie a zdraví v zimě 140

Dodatek

Vybrané pojmy tradiční čínské medicíny (TČM) 143