

Obsah



Jak používat tuto knihu	6
Úvod	8
PRVNÍ KAPITOLA: ÚVOD DO REFLEXOLOGIE	14
DRUHÁ KAPITOLA: PŘÍPRAVA NA DEN	36
TŘETÍ KAPITOLA: CESTOVAT V ROVNOVÁZE A SOULADU	50
ČTVRTÁ KAPITOLA: ZŮSTAT V PRÁCI NA VÝŠI	68
PÁTÁ KAPITOLA: ODPOČINEK A REKREACE	84
ŠESTÁ KAPITOLA: PREVENCE A LÉČBA	108
Rejstřík	138
Poděkování	142
Doporučená literatura	143