

obsah

ÚVOD: Dosiahnutie zdravej životosprávy je pekelné ťažké	9
--	---

PRVÉ DOMINO: SPITE

1. KAPITOLA: Pravda o spánku	25
2. KAPITOLA: Nástroje na zhodnotenie spánku	45
3. KAPITOLA: Riešenie problémov so spánkom	61
4. KAPITOLA: Dosiahnutie najlepšieho spánku	87

DRUHÉ DOMINO: PITE

5. KAPITOLA: Pravda o pitnom režime	111
6. KAPITOLA: Nástroje na zhodnotenie pitného režimu	123
7. KAPITOLA: Riešenie problémov s pitným režimom	137
8. KAPITOLA: Dosiahnutie najlepšieho pitného režimu	153

TRETIE DOMINO: DÝCHAJTE

9. KAPITOLA: Pravda o dýchaní	181
10. KAPITOLA: Nástroje na zhodnotenie dýchania	193
11. KAPITOLA: Riešenie problémov s dýchaním	203

12. KAPITOLA: Dosiahnutie najlepšieho dýchania	221
13. KAPITOLA: Súvislosť medzi spánkom, pitným režimom a dýchaním	253
PLÁN NAJLEPŠIEHO SPÁNKU, PITNÉHO REŽIMU A DÝCHANIA	259
POĎAKOVANIE	291
REGISTER	315