

Obsah

Jak tuto knihu využívat	3
Fázy měsíčních cyklů	3
Denní rytmus orgánů lidského těla	4
Co je to vlastně den měsíčního cyklu?	5
První den měsíčního cyklu v následujících letech	5
OZDRAVNÉ PROCEDURY	6
Leden	6
Únor	22
Březen	39
Duben	56
Květen	76
Červen	89
Červenec	107
Srpen	125
Září	142
Říjen	157
Listopad	175
Prosinec	195
Rejstřík	213
Obsah	219