

# Obsah

Úvod	7
Gymnastika – aktivní relaxace	9
Stání – poskakování – běh	13
Cvičení v sedu a ze sedu	33
Cvičení vleže	41
Uklidnění na závěr dne	53
Příklady programů	63
Jóga – posila těla i ducha	66
Akupresura – jednoduchá a účinná	86
Tipy pro klidný spánek a hezké sny	88