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