

Obsah

1. Úvod 9
2. **Tři základní biorytmy**
 - Životní rytmy 12
 - Časové vymezení 14
 - Narození 14
 - Znázornění biorytmů 14
 - Shrnutí 17
3. **Biorytmus fyzické výkonnosti**
 - Popis 19
 - Pozitivní projevy 19
 - Negativní projevy 20
 - Kritické dny 20
 - Oblasti využití 20
4. **Biorytmus citlivosti**
 - Popis 22
 - Pozitivní projevy 22
 - Negativní projevy 23
 - Kritické dny 23
 - Oblasti využití 23
5. **Biorytmus intelektuální výkonnosti**
 - Popis 25
 - Pozitivní projevy 25
 - Negativní projevy 26
 - Kritické dny 26
 - Oblasti využití 26

- 6. Čtení biorytmických křivek**
Základní rady 28
Odkud začít 30
Důležité kombinace 30
Váš vlastní výzkum 33
Pohled do minulosti 34
Prověření biorytmů 35
- 7. Kompatibilita**
Zásady 38
Aplikace 39
Příklady 41
- 8. Výpočet biorytmů**
Mechanické výpočty 45
Aritmetická metoda 45
Nevýhody aritmetického výpočtu 47
Soupis přestupných roků 49
Judtovy tabulky 56
Výpočet kompatibility 74
- 9. Biorytmy a informatika**
Pomůcky k výpočtům 76
Možnosti elektroniky 76
Společnosti poskytující speciální služby 77
Minitel a internet 77
Programy na osobních počítačích 79
- 10. Praktické využití biorytmů**
V podnicích 80
U sportovců 81
V medicíně 84
- 11. Teorie biorytmů**
Objevení cyklů 87

Meze teorie 88
Chronobiologie 89
Dokonalejší využití 91

12. Závěr 107

13. Dodatky

Prvních dvě stě dnů života 108
Grafické znázornění trojnásob kritických dnů 110
Učební program na šest měsíců 114
Pomůcka pro dny v horní fázi periody 115
Pomůcka pro dny v dolní fázi periody 116
Grafické znázornění k vlastnímu použití 117