

# Obsah

Ashleyino poděkování	5
Předmluva	9
Úvod Tak vás tady vítám!	15
1 Skřítkci, jednorožci, celulitida a kouzelný vílí prášek	19
2 Úvod do fasciologie	33
3 Zdravá versus nezdravá fascie	50
4 Příčiny vzniku nezdravé fascie	75
5 „Léčba“ celulitidy	88
6 Analýza vlastní fascie	97
7 Možnosti a omezení	131
8 Jak postupovat?	139
9 En face k blížící se fasciální bouři	170
10 Cesta z nebes do Hollywoodu a pak do všech domácností	210
Bibliografie	233
Zdroje	233
Ochranné známky třetích stran a jejich vlastníci	234
Rejstřík	235