

Obsah

Předmluva	4
Úvod	7
Oko	13
Anatomie oka	15
Fyziologie oka	19
Jak oko pracuje	26
Přehled poruch vidění	30
Stručná historie perspektivy	37
Stručná historie optiky	39
Techniky	40
Relaxace	42
Fototerapie – Terapie světlem	52
Hydratace	57
Zdravá výživa a oči	59
Cviky	62
Metody	114
Neurosenzorický trénink® / Metody a techniky Georgese Quertanta a Franka Giraudeauxe	116
Proměny zraku	128
Průprava k rychlému čtení	131
Závěr	134
O autorovi	135