

Obsah

Předmluva	7
Jak je to s motivací?	9
Pohyb	13
Co všechno potřebujete vědět?	23
<i>Asijská filozofie těla</i>	23
<i>Cesta k tělesné inteligenci</i>	24
<i>Pohyb a sport</i>	31
<i>Jak se srdce vypořádává se zátěží</i>	36
<i>Pohyb a redukce nadváhy</i>	39
<i>Svalstvo</i>	43
Co můžete udělat?	68
<i>Gymnastikou k posílení vědomí</i>	68
Výživa	76
Co musíte vědět?	76
<i>Zásady</i>	76
<i>Společejme více na svůj čich</i>	77
Co je v našich silách?	81
<i>Tři základní složky naší potravy</i>	81
<i>Uhlovodany</i>	84
<i>Tuky</i>	87
<i>Bílkoviny či proteiny</i>	93
<i>Energie, kalorie a čínská medicína</i>	100

<i>Správné stravování</i>	106
<i>Možnosti regenerace</i>	117
Relaxace	123
Co bychom měli vědět?	123
<i>Princip zlaté střední cesty</i>	123
Co pro sebe můžeme udělat?	126
<i>Přirozená relaxace</i>	126
<i>Meditace</i>	130
<i>Dýchání</i>	140
<i>Tipy pro aktivní i pasivní relaxaci</i>	148
Slovo na závěr	165
Poděkování	179
Dodatky	180
Adresy	180
Rejstřík	182