

# Obsah

Vyřazen z fondu  
MěK Rosice

Městská knihovna Rosice



433090042594

Předmluva / 5	Pánev / 32
Místo úvodu / 6	Únava / 34
Mozek a duše / 7	Dýchání / 36
Přehlížené tělo / 9	Relaxace / 38
Zdraví / 10	Naslouchejte svému tělu / 41
Wellness / 10	Cvičení / 43
Výživa / 13	Sestavy / 47
Chutě ročních období / 18	Alternativní metody léčení / 49
Zdravá výživa / 19	Aromaterapie / 51
Nadměrná hmotnost čili nadváha / 21	Masáže / 55
Obezita, cvičení a diety / 22	Ušní akupresura a reflexní terapie / 58
Psychika / 24	Uvolňování kloubů / 61
Stres / 25	Večerní uvolnění / 62
Držení těla / 29	Závěr / 63

---

Marie Průšová

## CÍTIT SE SKVĚLE i po čtyřicítce

Kresby Oldřich Pošmurný  
Vydalo Nakladatelství Olympia a. s., Praha,  
roku 1995 jako svou 2794. publikaci  
První vydání, 64 strany  
Obálka Oldřich Pošmurný  
Externí redaktorka Jaroslava Janovská  
Technický redaktor Jan Zoul  
Sazba Pragopress, s. p.  
Vytiskla tiskárna Naše vojsko. s. p.  
Tem. sk. 11/4  
27-051-95