

<b>Úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>Kapitola 1: Co je SAD a jak ji poznáme .....</b>	<b>11</b>
Poznejte svého soupeře aneb nejdůležitější příznaky .....	15
Co se děje v mozku aneb chemie SAD .....	26
Proč právě já aneb rizikové faktory vzniku SAD .....	32
Tohle není SAD! .....	37
<b>Kapitola 2: Světlo, které léčí .....</b>	<b>41</b>
Když světlo znamená naději.....	44
Tajemství světla .....	46
Z oka do mozku aneb jak světlo ovlivňuje organismus .....	49
Zásady světelné terapie SAD .....	52
Co můžete očekávat? .....	60
Nežádoucí vedlejší příznaky .....	61
Mladší bratříčci světelného boxu .....	64
Jak na winter blues.....	68
Když léčba nezabírá .....	70
Kde ještě světlo pomáhá .....	72
Dopřejte si plné spektrum barev .....	81
<b>Kapitola 3: Další možnosti léčby .....</b>	<b>87</b>
Psychoterapie .....	90
Antidepresiva .....	93
Dieta, která pomůže .....	94
Příznivé účinky pohybu .....	100
Zvládání stresu a negativních emocí .....	101

Působení negativních iontů .....	106
Bylinky a doplňky stravy .....	107
Alternativní medicína při SAD.....	119
Co ještě může pomoci .....	121
<b>Kapitola 4: Děti a SAD .....</b>	<b>123</b>
Jak poznáme, že jde o SAD? .....	126
Jak se děti léčí? .....	127
Těžký úkol pro rodiče .....	128
<b>Kapitola 5: Užitečné rady a tipy .....</b>	<b>131</b>
Rokem krok za krokem .....	133
Jak můžu pomoci aneb rady pro rodinu a přátele .....	142
<b>Kapitola 6: Otestujte se .....</b>	<b>145</b>
<b>Zdroje informací .....</b>	<b>154</b>