

Obsah

Úvod / 5
Trochu poučení / Pánev a děloha / 6
Bederní svaly / 8
Svaly na přední straně stehen / 10
Svaly na vnitřní straně stehen / 12
Přímé břišní svaly / 14
Šikmé břišní svaly / 15
Hýžďové svaly / 17
Procvičení pánevní oblasti / 18
Oblast hrudní – prsní svaly / 20
Svaly pánevního dna / 22
Menstruační cyklus a jeho poruchy / 27
Bolestivá menstruace / 29
Vazivové bolesti / 32
Záněty / 36
Zakloněná děloha / 39
Pokles dělohy / 43
Obtíže s udržením moče / 45
Obtíže se zadržením moče / 48
Obtíže v sexuálním životě / 49
Neplodnost / 51
Nádorová onemocnění / 52
Předčasný přechod (klimaktérium) / 53
Menopauza / 52
Závěr / 58

*Stejně jako tuto knihu, tak i další knihy z našeho nakladatelství si můžete objednat na adrese **Nakladatelství SVOJTKA a VAŠUT, Klimentská 30, 110 00 Praha 1**, tel.: 02/24 81 10 59, fax: 02/231 80 51, a to buď na **dobírku** (cena knih + poštovně), nebo prostřednictvím **čtenářského konta** (pošlete nám svou objednávku a složenkou peníze, my Vám pošleme na naše náklady knihy).*