

Obsah

Předmluva	7
Gymnastika na povzbuzení	9
Vleže, ale čile	11
Mobilizační cviky na všech čtyřech	21
Povzbudivé cviky vsedě	25
Razantní cviky vstoje	35
Cviky na uvolnění	60
Jóga – posila těla i ducha	63
Akupresura – jednoduchá a účinná	79
Zdravotní tipy pro vás	81