

OBSAH

ÚVOD Jak myslet vizuálně	6
SNADNÁ CVIČENÍ Rozehřívací	11
STŘEDNĚ TĚŽKÁ CVIČENÍ Tréninková	29
TĚŽKÁ CVIČENÍ Náročná	49
SKUTEČNÁ VÝZVA	67
ŘEŠENÍ	73
Literatura	92
Poznámky	93
O autorovi	96