



# OBSAH

Úvod: Skromná noha .....	5
1. kapitola – Potrava pro nohy: Základní výživa pro zdravé nohy a nehty • Strava z nezpracovaných potravin • Potravinové doplňky • Voda, voda, voda • Cvičení .....	7
2. kapitola – Seznamte se se svými nohami: Základní informace • Vaše úžasné nohy • Základní pravidla péče o nohy .....	23
3. kapitola – Ingredience, pomocné materiály a nástroje • Máte-li pochybnosti, přesvědčte se • Alkohol • Základní oleje • Esenciální oleje • Jíly • Byliny • Zahušťovadla • Soli a škroby • Různé • Prostředky k obvazování a ochraně nohou .....	28
4. kapitola – Hýčkané nohy • Pedikúra v salonech krásy • Domácí pedikúra .....	72
5. kapitola – Co se chystá? Výběr správné obuvi • Krátká historie obuvi • Anatomie boty • Nakonec něco o kopytu • Jaký je váš typ nohy a nejhodnější odpovídající obuv ....	87
6. kapitola – Cvičení pro nohy • Cvičení .....	108
7. kapitola – Masáže nohou: Sladká úleva pro unavené nohy • Přínos masáže nohou • Techniky masáže nohou • Recepty na elixír pro masáž nohou .....	118
8. kapitola – Reflexologie nohou • Historie reflexologie • Uvolněte se .....	125
9. kapitola – Běžné problémy nohou, nebezpečné léky .....	132

