

OBSAH

PŘEDMLUVA	4
STRAVA - POHYB - PSYCHOHYGIENA	7
ÚVOD	9
CO JE ZDRAVÍ?	12
KAŽDÝ DEN	14
RÁNO	17
BUDÍČEK!	17
RANNÍ OČISTA	19
DÝCHEJTE, PROSÍM!	26
RANNÍ NALADĚNÍ	27
PLÁNUJTE...REÁLNĚ	28
ROZHÝBAT SE!	30
JAK STOJÍTE?	33
MALÝ ZLEPŠOVÁK	33
VODA JE ŽIVOT	34
START TRÁVENÍ	36
VYPRÁZDNĚNÍ	37
SHRNUTÍ	40
BĚHEM DNE	43
CESTOU NECESTOU	43
PRÁCE A KOLÁČE	45
MINDFULNESS	57
STRES	59
MAMINKY NA "DOVOLENÉ"	61
JÍDLO	65

PŮST	74
POHYB	83
VEČER	91
AKTIVNÍ ODPOČINEK	92
VEČEŘE	92
KOUPELNOVÉ LÁZNĚ A VEČERNÍ MASÁŽ	93
SPÁNEK	95
PSYCHOHYGIENA NENÍ PSYCHO	98
PÁR BODŮ NA ZÁVĚR	104
ZÁVĚR	106
ZHLUBOKA NADECHNĚTE, NAROVNEJTE A USMĚJTE SE	107
STRUČNÝ SOUHRN	108
O AUTORCE	112