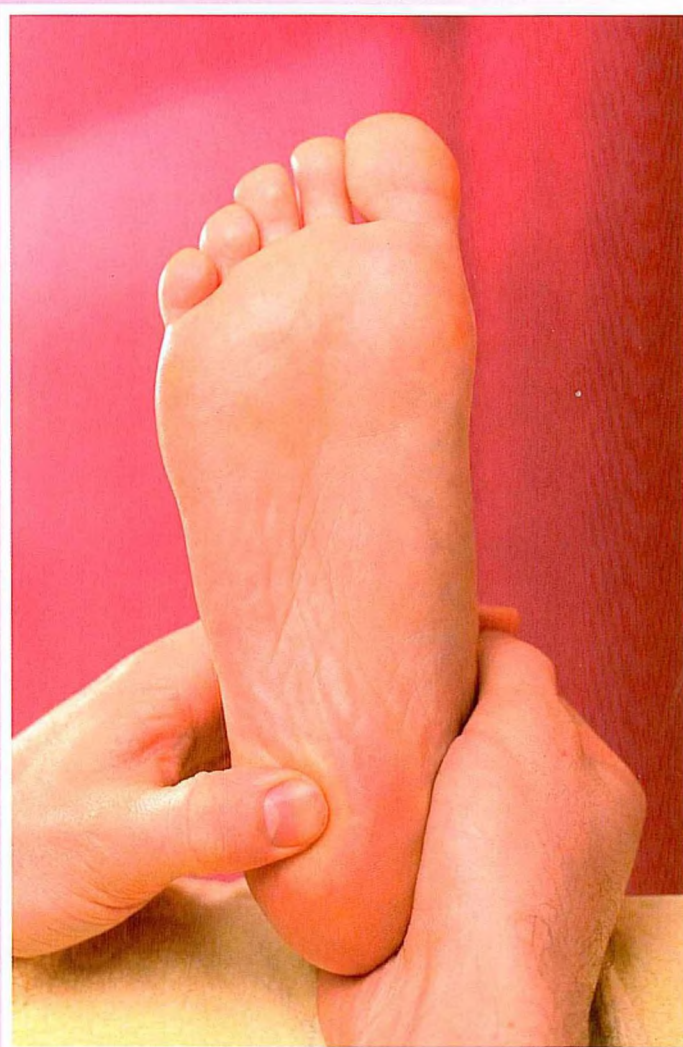


REFLEKSOTERAPIA STÓP



Spis treści

| | |
|--|----|
| Pojęcie refleksologii oraz jej zalety | 1 |
| Mapy stóp i ich strefy | 2 |
| Sposób masażu | 6 |
| Metodyka refleksoterapii stóp | 8 |
| Masaż poszczególnych stref | 12 |
| Wskazania i przeciwwskazania | 28 |
| Wybrane dolegliwości i sposób ich zwalczania | 30 |
| Podsumowanie | 32 |