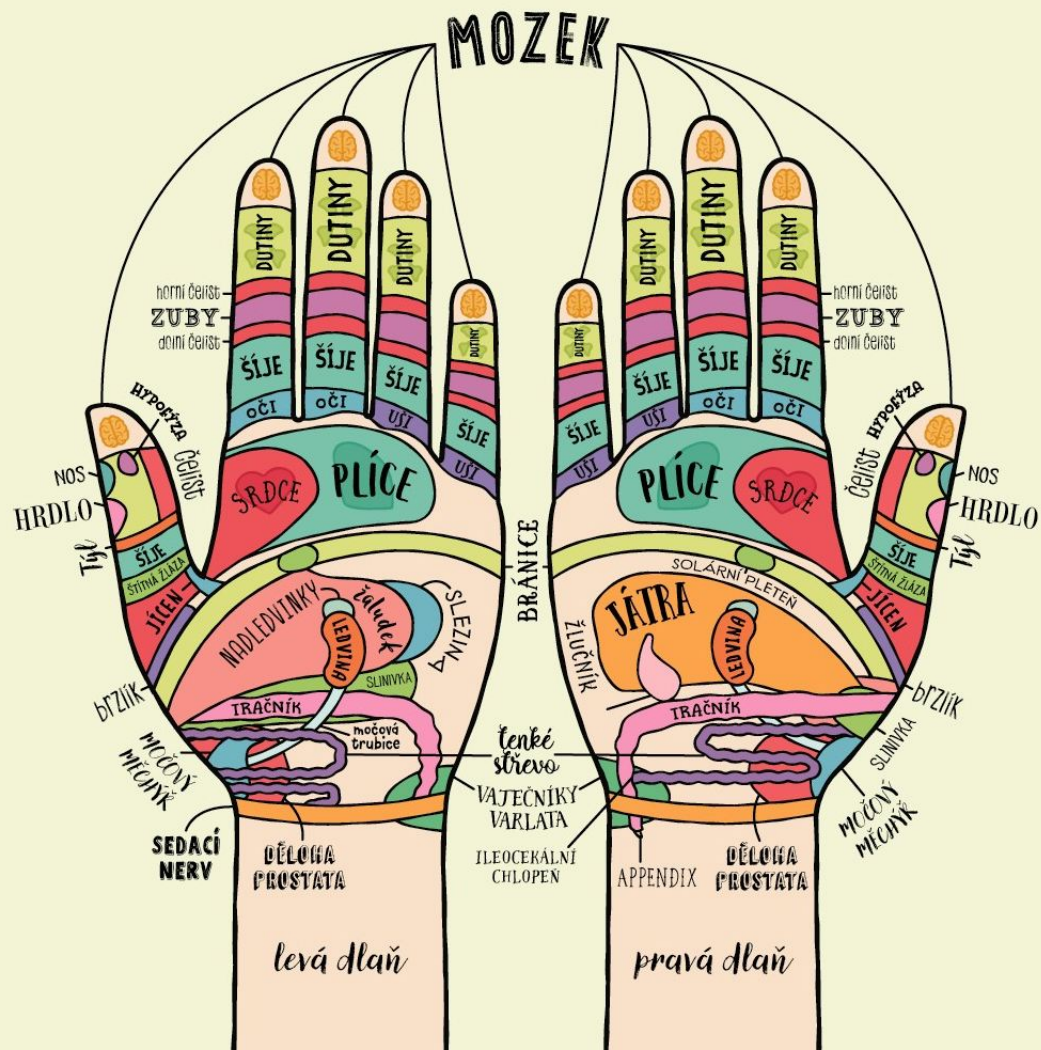


## Pohled na dlaň a hřbet ruky

Tyto mapy používejte jako obecný návod jak lokalizovat reflexní plošky na svých rukách. Kapitola 4 se bude zabývat konkrétními zdravotními obtížemi a provede vás lokalizací konkrétních oblastí, abyste dosáhli úlevy.



## ZAPAMATUJTE SI ZÓNY

Pokud chcete pracovat s něčím v těle, co není na mapě uvedeno – například s nějakým konkrétním svalem – lokalizujte zónu v těle, v níž se nachází, a pracujte s danou zónou (viz Mapy zón na rukách, stránka 19).

