

TURINYS

Savimasažas.....	1
Įvadas.....	5
Tradicinė kinų medicina. Savimasažas ligų profilaktikai.....	8
Savimasažo privalumai.....	9
Galvos savimasažas.....	10
Rankų savimasažas.....	16
Krūtinės ir pilvo savimasažas.....	19
Kojų savimasažas.....	26
Savimasažas kosmetologijoje.....	31
Savimasažas vonioje.....	36
Savimasažas, padedantis mažinti svorį.....	38
Pėdų savimasažas.....	40
Savimasažas esant dažniausiems sužeidimams ir ligoms.....	43
Savimasažas esant įprastiems negalavimams.....	46
Priedai.....	79