

# Lymfatický systém

*Jana Minaříková*

**Jaké jsou 3 nejdůležitější funkce lymfatického systému?**



.....

.....

.....

**Jak můžeme podpořit náš lymfatický systém?**

- pohyb – důležité je, aby se svaly: .....
- dech: .....
- esenciální oleje: .....
- bylinky: .....



**Akupresurní body:**

- pod kolenem .....

.....

.....

- nad kotníkem .....

.....

.....

**Doporučení pro pitný režim:**

---

---

**Na co dát pozor při pití bylinkových čajů:**

---

---



**Příznaky, podle kterých poznám, že je vhodné si nechat odborně vyšetřit lymfatický systém:**

---

---

**Mé AHA momenty:**

---

---



**→ sleva na online klub  
v kongresovém balíčku**



**Můj první krok je:**

---

**Udělám ho (kdy):**

---