

Obsah

Úvod 6

Kapitola 1. Zázračné semínko 13

Kapitola 2. Jak zhubnout pomocí semínka chia 31

Kapitola 3. Semínko chia a udržení hmotnosti 53

Kapitola 4. Chia cvičební program pro zvýšení
vytrvalosti a energie 61

Kapitola 5. Chia semínko v kuchyni i lékárnice 79

Kapitola 6. Chia semínko a pevné zdraví 169

Často kladené otázky 192

Zdroje 212

Poděkování 237

Rejstřík 238