

OBSAH

ÚVOD	Proč potřebujete tuto knihu	7
KAPITOLA 1	Stvoření pro něco lepšího	17
KAPITOLA 2	Strava pro celý život	26
KAPITOLA 3	Jste v rizikové skupině?	36
KAPITOLA 4	Fit pro život	47
KAPITOLA 5	Zdravé vztahy	57
KAPITOLA 6	Jste tím, na co myslíte	66
KAPITOLA 7	Naděje, co překonává depresi	78
KAPITOLA 8	Vysvobození	88
KAPITOLA 9	Otřepat se	101
KAPITOLA 10	Odpočinek pro náš neklid	107
KAPITOLA 11	Léčivá moc víry	117
ZÁVĚR	Zdraví na maximum	128