



OBSAH

O autorovi	7
Predslov	9
Úvod – hubněte snadno s tibetskou medicínou!	13

Časť prvá

Kapitola 1	kto jste? Vítr, hlen nebo žluč?	25
Kapitola 2	sladké, slané, hořké...	37
Kapitola 3	jin a jang	49
Kapitola 4	pít či nepít?	57
Kapitola 5	jak si poradit s hlenem?	67
Kapitola 6	co si počít se žlučí?	81
Kapitola 7	větři – nehubněte!	91
Kapitola 8	očista organismu	97
Záver		103

Časť druhá

Kouřit nebo nekouřit?	105
------------------------------	-----

Časť tretia

Test k určení konstituce	125
---------------------------------	-----

Epilóg	143
--------	-----