

OBSAH

Úvod	9
Kapitola první	
Co je desetidenní koktejlová očista?	15
Kapitola druhá	
Proč právě zelené koktejly?	21
Kapitola třetí	
Příprava	32
Kapitola čtvrtá	
Jak na to?	38
Kapitola pátá	
Osobní tipy	49
Kapitola šestá	
Jak dál snižovat váhu po desetidenní očistě	60

Kapitola sedmá

Pět detoxikačních metod pro podporu očisty 74

Kapitola osmá

Často kladené dotazy 84

Kapitola devátá

Osobní zkušenosti 91

Kapitola desátá

Příběhy úspěšných 107

Kapitola jedenáctá

Závěr 117

PŘÍLOHA A

Více než stovka receptů na zelené koktejly pro různé účely 121

Proti stárnutí 122

Pro sportovní výkonnost 123

Pro krásu (zdravé vlasy, pleť a nehty) 126

Pro kosti a klouby 129

Proti zácpě 131

Pro detoxikaci 133

Pro kontrolu hladiny krevního cukru při cukrovce 135

Pro energii 138

Pro zdravé srdce 140

Pro posílení imunity 143

Pro děti 145

Pro dobrou náladu 148

Proti stresu	151
Pro hubnutí a spalování tuků	153
Různé	157

PŘÍLOHA B

Recepty na čerstvá jídla s vysokým obsahem bílkovin	161
-----------------------------------------------------	-----

JJ Smithová dále nabízí	173
--------------------------------	-----

O autorce	175
------------------	-----