

Obsah

| | | |
|-------------------|------------------------|-----|
| <i>den první</i> | Vysoký cíl | 9 |
| <i>den druhý</i> | Očistěte se | 24 |
| <i>den třetí</i> | Zhluboka se nadechněte | 40 |
| <i>den čtvrtý</i> | Uklidněte svou mysl | 63 |
| <i>den pátý</i> | Oddejte se pohybu | 70 |
| <i>den šestý</i> | Jezte zdravě | 82 |
| <i>den sedmý</i> | Uvědomte si své já | 96 |
| <i>den osmý</i> | Přírodní produkty | 105 |
| <i>den devátý</i> | Za klidným spánkem | 114 |
| <i>den desátý</i> | Odpoutejte se | 124 |
| | Zdroje a kontakty | 135 |