

# OBSAH

- Předmluva:*    *Začněte psát svůj vlastní milostný příběh, od Louise Hay . . . . . 7*
- Úvod:*        *Jak jsme se daly dohromady a napsaly tuto knihu,  
od Ahley Khadro a Heather Dane . . . . . 11*
- Část I: Jezte, přemýšlejte a milujte: Sedm kroků na cestě za úžasným zdravím**
- Kapitola 1:*    *Krok 1: Podívejte se na zdraví z jiného úhlu . . . . . 19*  
*Zjistěte, proč vznikají potíže, choroby a nemoci a jak získat nový úhel  
pohledu na budování vlastního zdraví, štěstí a dlouhověkosti.*
- Kapitola 2:*    *Krok 2: Milujte sami sebe i své tělo –  
Potrava, úbytek váhy, ne-moci a další . . . . . 41*  
*Pravda o jídle, hubnutí a ne-mocích a jak prostřednictvím kroků  
plných lásky uzdravit tělo i mysl.*
- Kapitola 3:*    *Krok 3: Poznejte, jak tělo skutečně funguje –  
tvoří to základ vašeho zdraví . . . . . 69*  
*Zjistěte, jak vám funguje zažívací trakt. Vaše tělo bylo stvořeno  
způsobem, který dokonale podporuje celkové zdraví.*
- Kapitola 4:*    *Krok 4: Naslouchejte svému tělu: Mocné tajemství . . . . . 111*  
*Naučte se naslouchat svému tělu, aby vám intuice  
mohla pomoci při těžkém rozhodování v otázkách zdraví,  
celkového dobrého pocitu a výživy.*
- Kapitola 5:*    *Krok 5: Potrava a myšlenky,  
které vám uzdraví mysl i tělo . . . . . 131*  
*Přečtěte si, které potraviny vašemu zdraví prospívají a které mu škodí.*

Kapitola 6:	Krok 6: Pomozte svému zdraví – Domácí léky na vaše trápení . . . . .	173
	<i>Objevte zábavné přírodní přípravky, které vás zbaví zdravotních potíží a pomohou dobrému zdraví.</i>	
Kapitola 7:	Krok 7: Plán k dosažení dokonalého zdraví . . . . .	201
	<i>Plán na postup vlastním tempem.</i>	

## Část II: Miluji svou kuchyni – Jak uvařit chutná a zdravá jídla

Kapitola 8:	Začněme v kuchyni . . . . .	211
Kapitola 9:	Vzorový jídelníček a návrhy pokrmů . . . . .	217
Kapitola 10:	Recepty . . . . .	241
	Zelenina	
	Koktejly	
	Polévky	
	Maso, drůbež a ryby	
	Cereálie, pilafy, chleba, vafle a palačinky (všechno bez lepku)	
	Svačinky	
	Dezerty	