

6 PŘEDMLUVA

6 DETOX – CO TO VLASTNĚ ZNAMENÁ?

10 URYCHLOVAČE DETOXU

12 DETOXIKAČNÍ NÁPOJE 136 DETOXIKAČNÍ PLÁNY

140 REJSTRÍK 144 TIRÁŽ

14

SNÍDANĚ

Jaké ráno, takový den! A proto: i když ráno spěcháte, vyhradte si na snídani potřebný čas a vypijte si v klidu šálek čaje. Zahájíte den uvolněně a budete plni energie.

44

OBĚD

Polední jídlo je také bez problémů – všechny pokrmy si můžete v klidu připravit doma a vzít s sebou do práce. Polévku ohřejete raz dva v mikrovlnce a salát zůstane krásně křupavý, když ho přelijete zálivkou až těsně před podáváním.

82

VEČEŘE

Kdo chce, může během detoxikace organismu zcela vynechat všechny potraviny živočišného původu. Přesto – nebo možná právě proto – v kuchyni voní bylinky, zázvor a jiné nádherně aromatické koření.

114

MASO A RYBY

Kdo se nechce kvůli detoxikaci organismu zcela vzdát masa, najde v této kapitole recepty na snadné pokrmy, které se dokonale hodí při odstraňování škodlivých látek z organismu. A jsou tak dobré, že na ně zaručeně budete mít chuť i po skončení očistné kúry...