

## OBSAH

- Poznámka autora 5
- 1 Co jsme se naučili v dětství 9
  - 2 Listová zelenina má neuvěřitelné množství  
výživných látek 23
  - 3 Zdroje výživných látek od A do Z 41
  - 4 Recepty pro zdraví 89  
Jak dodat tělu energii 91  
Léčivé účinky 116
  - 5 Příběhy těch, kterým se podařilo dosáhnout  
dobrého zdraví 149