



OBSAH

Úvod	5
ČÁST PRVNÍ: Než začnete	9
1. kapitola: Proč detoxikovat?	11
2. kapitola: Jak funguje tělo	24
3. kapitola: Příprava na detoxikaci	37
ČÁST DRUHÁ: Čas na detoxikaci	51
4. kapitola: Detoxikační program	53
5. kapitola: Recepty a doporučení	114
ČÁST TŘETÍ: Udržení a posílení detoxikace	163
6. kapitola: Detoxikační deník	165
7. kapitola: Jak si udržet detoxikovaný organismus	176
8. kapitola: Krátká detoxikace	187
9. kapitola: Jak podpořit detoxikační program	202
10. kapitola: Jediný způsob, jak se zbavit celulitidy	222
Rejstřík	235