

OBSAH

Úvod.....	12
-----------	----

ČÁST I – ZÁKLADY DETOXIKACE PRO KRÁSU

Kapitola 1	Naše strava diktovaná přírodou	25
	K čemu je naše tělo uzpůsobeno	26
	Jak uzpůsobení těla ovlivňuje naši stravu	27
	Věda pomáhá kráse – detoxikační řešení	31
	Riziko rakoviny	31
	Srdeční onemocnění	33
	Cukrovka	34
Kapitola 2	Energie pro krásu	39
	Skutečná příčina stárnutí	41
	Čisté tělo je krásné tělo	42
	Princip zásaditosti a kyselosti	47
	Poměr 80:20	51
	Potravinový kruh pro krásu	52
Kapitola 3	Jídlem ke kráse	55
	Jezte nejprve zásadité potraviny	56
	Už žádné počítání kalorií	57
	Kombinování potravin pro krásu	60
	Jak funguje kombinování potravin pro krásu	63
	Jezte od lehkého k těžkému	75
	Rychlost je možná jen tehdy, zamezíme-li dopravní zácpě	75
	Váš jídelníček pro krásu	78
Kapitola 4	Minerály a enzymy pro krásu	89
	Základní minerály pro krásu	91
	Enzymy vytvářejí krásu	91
	Kam zapadá vařené jídlo	99
	Minerály + enzymy = zelené nápoje	99

Kapitola 5	Potraviny pro krásu.....	107
	Rostlinná bílkovina je vhodná pro krásu.....	108
	Mléčné výrobky nám krásu nepřinesou.....	123
	Sacharidy a škroby pro krásu.....	128
	Vybírejte si správné tuky a jezte je s mírou.....	134
	Ovoce – nejlepší jídlo pro krásu.....	139
	Listová a ostatní zelenina pro krásu.....	142

ČÁST II – VÁŠ PROGRAM PRO KRÁSU

Kapitola 6	Detoxikací ke krásě.....	153
	Detoxikační tajemství krásy 1: Probiotika.....	159
	Detoxikační tajemství krásy 2: Rostlinné trávicí enzymy.....	161
	Detoxikační tajemství krásy 3: Probiotický a enzymový salát.....	162
	Detoxikační tajemství krásy 4: Hořčikovo-kyslíkový doplněk stravy.....	165
	Detoxikační tajemství krásy 5: Výplachy střev a klystýry.....	166
Kapitola 7	Stát se krásnými.....	169
	Důležitost postupné změny.....	170
	Fáze krásy.....	173
	Doporučené porce při detoxikaci pro krásu.....	179
	Vaše detoxikační kuchyně.....	181
	Vás nákupní seznam při detoxikaci pro krásu.....	183
Kapitola 8	Fáze 1: Kvetoucí krása.....	187
	Výhody Kvetoucí krásy.....	188
	Základní pravidla Kvetoucí krásy.....	189
	Vzorový týdenní jídelníček pro Kvetoucí krásu.....	190
Kapitola 9	Fáze 2: Zářivá krása.....	197
	Výhody Zářivé krásy.....	199
	Základní pravidla Zářivé krásy.....	199
	Vzorový týdenní jídelníček pro Zářivou krásu.....	201

Kapitola 10	Fáze 3: Skutečná krása	207
	Výhody Skutečné krásy	208
	Základní pravidla Skutečné krásy.....	208
	Vzorový týdenní jídelníček pro Skutečnou krásu.....	210
Kapitola 11	Recepty pro krásu	215
	Každodenní základ pro krásu	219
	Dípy a dresinky	222
	Saláty	228
	Wrapy a sendviče.....	232
	Polévky a zeleninová jídla.....	234
	Jídla ze zrn.....	238
	Ořechová jídla.....	242
	Smoothie	246
	Dezerty.....	248
	Převod na metrickou soustavu	251
	Poznámky	252
	Poděkování.....	261
	O autorce	263
	Životní styl podle detoxikace pro krásu.....	264
	Rejstřík.....	265