

# Obsah

Úvodem	6
Proč džus?	8
Základy	12
Doma a na cestách	14
Chvála pohybu	16
Vedlejší efekty	18
Začínáme	20
Partička ze zahrady	22
Doplňky	24
Tak už dost!	26
Jak na to	28
K jádru věci	30
Dokážete to!	32
Pohled zblízka	34

## Recepty

Zeleninová bomba	38
Ovoněně ovocné	62
Super smoothies	90
Megadžusy	104
Mějte přehled	
Můj milý deničku	114
Můj šťavnatý styl	116
Moje očistná kúra	122
Jak zůstat fit	126