

OBSAH

06	Cesta naturalistky
20	Spíž a seznam vybavení
32	1. část: JÍDLO <i>Jednoduché recepty z přírodních surovin pro optimální zdraví a pohodu</i>
34	Snídaně
58	Zdravé dobroty
82	Hlavní jídla
112	Saláty a přílohy
136	Dezerty
158	Nezbytnosti na každý den
182	2. část: KRÁSA <i>Vyživující směsi pro přirozenou krásu</i>
216	3. část: VŠÍMAVÝ ŽIVOT <i>Nástroje a techniky vědomého života</i>
246	Rejstřík
254	O autorce
255	Poděkování