

Obsah

Úvod.....	7
O mně.....	8
Cesta ke smoothie.....	11
Co je to smoothie.....	13
Tipy a triky.....	16
Dávkování a složení smoothie.....	19
Základ smoothie zásob.....	20
Vybava k mixování.....	21
Recepty.....	26
Často kladené otázky.....	156
Poděkování.....	159