

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>6</b>
<b>Více energie díky životní rovnováze</b>	<b>7</b>
Vitalita zvyšuje kvalitu života	7
Jak to vypadá s vaší vitalitou?	11
Konkrétní cíle, kterými své sny uskutečníte	14
<b>Více vitality získáme vyladěním celého těla</b>	<b>16</b>
Správná cesta k vysněné postavě	16
<b>Vyladění práce střev</b>	<b>18</b>
<b>Střevo – centrum všeho dění</b>	<b>19</b>
Až do konečků vlasů	19
Překladiště toho nejlepšího	20
Správná péče o střeva	25
Výživné látky pro silné střevo	25
Obnova imunitního systému po léčbě antibiotiky	30
<b>Perfektní trénink fyzické kondice na míru</b>	<b>33</b>
Příliš mnoho dobrého?	33
Chůze pro imunitní systém	35
<b>Náš imunitní systém</b>	<b>36</b>
Střevo – nejlepší hráč imunitní obrany	38
Jak vyladíte váš imunitní systém	39
Regenerace střeva	43
Přirozené blokátory zánětů	44
<b>Vyladění látkové výměny</b>	<b>48</b>
<b>Látková výměna, klíč k vysněné postavě</b>	<b>49</b>

<b>Rozhýbejte se!</b>	<b>53</b>
Trénink látkové výměny tuků	54
Celková terapie	55
<b>Výživné látky efektivně vyladují látkovou výměnu</b>	<b>56</b>
Vitamínové kapsle pro látkovou výměnu?	56
Vitamín B aktivuje látkovou výměnu	58
Hořčík aktivuje pochody v našem těle	61
Vápník zabíjí tuky	63
Zinek je důležitý pro hormony	65
Selen zvyšuje bazální metabolismus	66
Chrómov přináší energii	68
Bór ovlivňuje hladinu hormonů v těle	70
Divoce rostoucí bylinky a koření – nově objevené tajemné síly	71
Čaj, káva, cigarety – oblíbené pochutiny rozdílně posuzované	72
<b>Vyladění vazivové tkáně</b>	<b>74</b>
<b>Vazivová tkáň drží pohromadě to, co k sobě patří</b>	<b>75</b>
Dopřejte zádům dostatek pohybu	76
<b>Cílevědomé doplňování stravy působí zázraky</b>	<b>77</b>
Kyselina křemičitá – šéf v transformovně	77
Pohyb je nezbytný	85
Elastáza – ničivý enzym	85
<b>Vyladění výživy</b>	<b>90</b>
<b>Kultura stolování pro větší požitok z jídla</b>	<b>91</b>
„Jak“ dělá ten rozdíl	91
Pevně stanovené doby jídla – pro a proti	92
Jídelní návyky – otázka vlastní disciplíny	93
<b>Více energie získáme správnou volbou</b>	<b>98</b>
Využijte sílu sacharidů	98
Naplánujte si dobu svých jídel	99
Zásobování bílkovinami	100
Železo zajišťuje kyslík	101
Klíčky, umocněná síla obilí	105

<b>Tuky – kvalita místo kvantity</b>	<b>109</b>
Učte se rozlišovat tuky	110
<b>Pití je otázkou zvyku</b>	<b>113</b>
Záleží na výběru	113
Platí, že nápoje obsahující kofein odvodňují?	114
Jak vypijete hravě 3 litry	116
<b>Dodatek</b>	<b>118</b>
<b>Samotné vědění nestačí – záleží na motivaci!</b>	<b>119</b>
RPM akce	119
<b>Jak vypočítat svůj kruh vitality</b>	<b>122</b>
<b>Dotazník ke kruhu vitality</b>	<b>124</b>
<b>Týdenní plány s podrobným jídelníčkem</b>	<b>135</b>
<b>Základní plán na čtyři týdny</b>	<b>136</b>
<b>Pro zdraví střeva</b>	<b>140</b>
<b>Rozhýbání látkové výměny (zhubnutí)</b>	<b>144</b>
<b>Pro zdravou vazivovou tkáň</b>	<b>148</b>
<b>Při artróze</b>	<b>152</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>156</b>