

OBSAH

<i>Předmluva: Nemusíte zestárnout a ztloustnout!</i>	9
Krok č. 1.....	23
Krok č. 2.....	45
Krok č. 3.....	55
Krok č. 4.....	73
Krok č. 5.....	89
Krok č. 6.....	103
Krok č. 7.....	121
Krok č. 8.....	141
Krok č. 9.....	169
Krok č. 10.....	189
<i>Váš Dvoutýdenní revitalizační program: Příprava</i> ,.....	199
Revitalizace: 1. týden.....	213
Revitalizace: 2. týden.....	219
<i>Recepty Revitalizačního programu šéfkuchařky Tricie Williamsově</i>	225
<i>Váš Celoživotní udržovací program: Postup kupředu</i>	247
Udržování: 1. týden.....	257
Udržování: 2. týden.....	265
Udržování: 3. týden	271
Udržování: 4. týden.....	277
<i>Recepty Udržovacího programu šéfkuchařky Tricie Williamsově</i>	283
Další vegetariánské recepty	313
Doporučené svačiny Udržovacího programu.....	317

<i>Cvičení</i>	319
<i>Metody snižování stresu: dech s bdělou pozorností a meditace</i>	339
<i>Sestava restorativní jógy</i>	341
<i>Přílohy</i>	
Příloha A: Jóga pro získání síly, Bobby Clennellová.....	345
Příloha B: Podpora nadledvin	351
Příloha C: Podpora v době přechodu (menopauzy)	355
Příloha D: Podpora spánku	357
Příloha E: Optimalizace hladiny vitamínu D	359
<i>Zdroje</i>	365
<i>Odkazy</i>	371
<i>Rejstřík</i>	379
<i>Poděkování</i>	385
<i>O autorovi</i>	387