

# Obsah

Úvod . . . . .	7
Duchovní vibrace naší stravy . . . . .	8
1. kapitola <b>Symbolika stravy</b> . . . . .	10
2. kapitola <b>Hodnota potravin</b> . . . . .	16
3. kapitola <b>Jídlo – náš výběr</b> . . . . .	18
4. kapitola <b>10 zásad pro všechny lidi</b> . . . . .	19
5. kapitola <b>Chutě – symbolika</b> . . . . .	20
6. kapitola <b>Symbolika stravy</b> . . . . .	23
7. kapitola <b>Základní složky stravy</b> . . . . .	27
8. kapitola <b>Minerální látky a jejich poselství</b> . . . . .	29
9. kapitola <b>Vitaminy</b> . . . . .	34
10. kapitola <b>Zelenina</b> . . . . .	37
11. kapitola <b>Ovoce</b> . . . . .	44
12. kapitola <b>Ořechy a semena</b> . . . . .	55
13. kapitola <b>Luštěniny</b> . . . . .	61
14. kapitola <b>Obilniny</b> . . . . .	63
15. Kapitola <b>Koření</b> . . . . .	70
16. kapitola <b>Nápoje a sladidla</b> . . . . .	75
17. kapitola <b>Mléčné výrobky</b> . . . . .	78
18. kapitola <b>Maso</b> . . . . .	82
19. kapitola <b>Kombinace stravy</b> . . . . .	83
20. kapitola <b>Duchovní vibrace měsíců v roce</b> . . . . .	85
21. kapitola <b>Jídlo z přírody – v průběhu roku</b> . . . . .	106

22. kapitola <b>Roční období</b> . . . . .	110
23. kapitola <b>Květy</b> . . . . .	113
24. Kapitola <b>Sport – co nás učí? Jakou má symboliku?</b> <b>Proč nám vyhovuje?</b> . . . . .	116
25. kapitola <b>Poznej sám sebe – test stravy</b> . . . . .	118
26. kapitola <b>Test – životní cesty</b> . . . . .	120
Autorka o sobě . . . . .	123