

Obsah

Buďte v kondici a zlepšete svůj vzhled – pomocí vitamínové diety 6

Základy vitamínové diety 8

Spižírna nabitá vitamíny 11

Třídenní vitamínový detox 23

Týdenní vitamínová dieta 45

Měsíční vitamínová dieta 73

Zdravé džusy a smoothies na celý život 115

Vysvětlivky k symbolům

- L bez lepku
- M bez mléčných výrobků
- S bez sóji
- O bez ořechů
- SE bez semen
- CI bez citrusů
- V vhodné pro vegany