

DODÁVÁNÍ ENERGIE

Kapitola jedna

Lehké, osvěžující šťávy plné ovoce a bylinek, které vám dodají energii a nastartují váš metabolismus.

STRANA 22

VÝŽIVNÉ LÁTKY

Kapitola dva

Husté šťávy, které přinášejí pocit sytosti, složením se podobají pevné stravě a jsou plné vitamínů, vlákniny a zdravých tuků.

STRANA 44

DETOXIKACE

Kapitola tři

Šťávy s detoxikačním účinkem plné zeleniny, ovoce a čerstvého koření, které přirozeným způsobem čistí organismus.

STRANA 64

OCHRANA

Kapitola čtyři

Šťávy bohaté na vitamíny a minerály, které pomáhají přirozeně posílit váš imunitní systém.

STRANA 86