

OBSAH

Předmluva	9
Úvod: Zdraví v lahvi	11
ČÁST I – CO JE DOBRÉ, CO ŠPATNÉ A JAKÉ JE ŘEŠENÍ	
Kapitola 1: Zdravě v toxickém světě	27
Kapitola 2: Objevte svůj sex-appeal	47
Kapitola 3: Řešení pomocí polévky	53
ČÁST II – PŘIPRAVIT, POZOR, START!	
Kapitola 4: Nový obsah vaší spíže	67
Kapitola 6: Jak zatočit s nečistotami v našem těle: detoxikace	87
Kapitola 6: Vybíráme si svou detoxikaci a připravujeme se na ni	97
Kapitola 7: Detoxikační jídelníčky a instrukce	107
Kapitola 8: Pomocníci při očistě: pohyb, dýchání a spánek	119
Kapitola 9: Zpět do normálního (tedy lepšího) stavu: začlenění polévek do každodenního života	129
ČÁST III – RECEPTY	
Kapitola 10: Základní detoxikační recepty	143
Kapitola 11: Zdravé recepty na dobu před detoxikací a po ní, plus variace na mini očistu	203

Poděkování	253
Poznámky	255
Rejstřík	263
○ autorkách	279