

OBSAH

- Předmluva:** *Začněte psát svůj vlastní milostný příběh, od Louise Hay* 7
- Úvod:** *Jak jsme se daly dohromady a napsaly tuto knihu, od Ahley Khadro a Heather Dane* 11
- Část I: Jezte, přemýšlejte a milujte: Sedm kroků na cestě za úžasným zdravím**
- Kapitola 1:** **Krok 1: Podívejte se na zdraví z jiného úhlu** 19
Zjistěte, proč vznikají potíže, choroby a nemoci a jak získat nový úhel pohledu na budování vlastního zdraví, štěstí a dlouhověkosti.
- Kapitola 2:** **Krok 2: Milujte sami sebe i své tělo – Potrava, úbytek váhy, nemoci a další** 41
Pravda o jídle, hubnutí a nemocích a jak prostřednictvím kroků plných lásky uzdravit tělo i mysl.
- Kapitola 3:** **Krok 3: Poznejte, jak tělo skutečně funguje – tvoří to základ vašeho zdraví** 69
Zjistěte, jak vám funguje zažívací trakt. Vaše tělo bylo stvořeno způsobem, který dokonale podporuje celkové zdraví.
- Kapitola 4:** **Krok 4: Naslouchejte svému tělu: Mocné tajemství** 111
Naučte se naslouchat svému tělu, aby vám intuice mohla pomoci při těžkém rozhodování v otázkách zdraví, celkového dobrého pocitu a výživy.
- Kapitola 5:** **Krok 5: Potrava a myšlenky, které vám uzdraví mysl i tělo** 131
Přečtěte si, které potraviny vašemu zdraví prospívají a které mu škodí.

Kapitola 6:	Krok 6: Pomozte svému zdraví – Domácí léky na vaše trápení	173
	<i>Objevte zábavné přírodní přípravky, které vás zbaví zdravotních potíží a pomohou dobrému zdraví.</i>	
Kapitola 7:	Krok 7: Plán k dosažení dokonalého zdraví	201
	<i>Plán na postup vlastním tempem.</i>	

Část II: Miluji svou kuchyni – Jak uvařit chutná a zdravá jídla

Kapitola 8:	Začněme v kuchyni	211
Kapitola 9:	Vzorový jídelníček a návrhy pokrmů	217
Kapitola 10:	Recepty	241
	Zelenina	
	Koktejly	
	Polévky	
	Maso, drůbež a ryby	
	Cereálie, pilafy, chleba, vafle a palačinky (všechno bez lepku)	
	Svačinky	
	Dezerty	