

OBSAH

1	Jarní úklid těla	11
2	Desetidenní zázračná dieta	17
3	Lymfatický zázrak	27
4	Pohybem k energii	35
5	Kartáčujte si pokožku	45
6	Báječná horečka	49
7	Vydechněte	57
8	Nyní se zbavte stresu	65
9	Začněme	71
10	Snídaně a nápoje	87
11	Výhonky a saláty	97
12	Zálivky	115
13	Zrní a luštěniny	125
14	Polévky a jídla připravovaná na pánvi	131
15	Krok za krokem	141
16	Nový život začíná tady	145