



Obsah

Úvod 6

Síla Měsíce 8

Měsíc a příroda 8

Fáze Měsíce 9

Měsíc ve zvěrokruhu 10

Čtyři živly 10

S Měsícem můžeme hubnout snáze 14

Dělená strava podle dr. Haje 16

Dělená strava jako trend 17

Dobré trávení pokrmů 18

Vylepšený plán dělené stravy 20

Nesprávná výživa a její důsledky 21

Výběr zdravých potravin 24

Základní informace v kostce 26

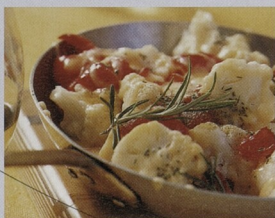
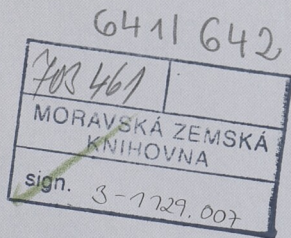
Plán dělené stravy 27

Vše o hubnutí 30

Musím zhubnout? 30

Index tělesné hmotnosti 31

Tipy k hubnutí 33



Recepty

Živel oheň 34

Měsíc ve znamení Skopce 37

Měsíc ve znamení Lva 44

Měsíc ve znamení Střelce 51



Živel země 58

Měsíc ve znamení Býka 61

Měsíc ve znamení Panny 68

Měsíc ve znamení Kozoroha 75

Živel vzduch 82

Měsíc ve znamení Blíženců 85

Měsíc ve znamení Váhy 92

Měsíc ve znamení Vodnáře 99

Živel voda 106

Měsíc ve znamení Raka 109

Měsíc ve znamení Štíra 116

Měsíc ve znamení Ryb 123

Pokyny k lunárnímu kalendáři 130

Lunární kalendář 2004–2007 132

Pokyny k receptům 140

Seznam receptů podle znamení
zvěrokruhu 142

Seznam receptů podle chodů 143

