



# OBSAH

Úvod	7
1. Pochopení pravé podstaty mysli a těla	11
2. Zjistěme si svůj ájurvédský tělesný konstituční typ	28
3. Klíč ke zhubnutí	48
4. Využíváme síly svého trávení k hubnutí	66
5. Jak jíst správně bez diet	76
6. Cvičení bez přetěžování	90
7. Překonání neudržitelné chuti k jídlu	113
Příloha	127