

Obezita je daň za naše pohodlí.....	7
Toxiny, toxiny, toxiny.....	12
K čemu dochází po dodržení 28denního programu.....	16
Spalování potravy	19
28denní očistný a harmonizující stravovací program (Harmonizujte si vnitřní prostředí a zůstanete dlouho zdraví, mladí a štíhlí)	24
Tabulka 28denního programu (4 týdny).....	28
KROK č. 1 „Harmonizujte si vnitřní prostředí“	36
Recepty na přípravu jídel v 28denním očistném programu.....	38
Příběh Kataríny (psoriáza).....	60
Shrnutí kroku č. 1.....	62
Příběh Petera (aktivní sportovec)	65
Příběh Lucie a Rudolfa	66
Příběh Vandy (pomoc se zpomalenou peristaltikou)	67
Příběh Aly (ekzém).....	76
Příběh Mariky (pálení žáhy)	79
Příběh Marty (vysněná postava)	80
Příběh Adi	82
Příběh Martina (jak se bez hladovění zbavil 40 kilogramů)	83
Příběh Martiny (už nemá „pneumatiku“ kolem břicha).....	86
Příběh Adi 2 (pokles o několik konfekčních velikostí)	87
Příběh Silvie (Crohnova choroba).....	89
Vyjádření diabetika ke stravování podle této knihy	93
KROK č. 2: „Semafor ve stravě“.....	96
Štíhlé pokrmy.....	98
Nápoje	98

Polévky	101
Rýže a jiné přílohy	114
Hlavní jídla	123
Malé předkrmy plněné měkkým tvarohem	151
Těstoviny	154
Jáhly	166
Saláty, pomazánky a omáčky	174
Pamlsky, pamlsky a pamlsky	186
Zdravé pamlsky	186
Nezdravé pamlsky	191
Jak to všechno kombinovat	193
Tipy na snídani	193
Pondělí jako příklad	196
Tykvový čardáš	198
Vzorový jídelníček na jeden týden	200
KROK č.3: „Krevní skupiny“	202
Všeobecná charakteristika krevní skupiny 0	205
Všeobecná charakteristika krevní skupiny A	210
Všeobecná charakteristika krevní skupiny B	216
Všeobecná charakteristika krevní skupiny AB	222
Graf vhodné kombinace potravin	227
Tabulka úbytků objemů a váhy	228
KROK č. 4: „Schůdková metoda“	230
Příběh Ildikó (úspěch po schůdkové metodě)	231
Schůdková metoda	232
Co ještě dodat	235