

OBSAH

Úvod	11
PRVNÍ ČÁST: CESTA K TĚLESNÉ SVĚŽESTI	21
<i>1. krok:</i> Zbavme se zátěže	23
<i>2. krok:</i> Trénink nohou	34
<i>3. krok:</i> Každodenní trávicí procházka	41
<i>4. krok:</i> Otužování udělá své	46
DRUHÁ ČÁST: SPRÁVNÁ VÝŽIVA	55
<i>5. krok:</i> Životní rytmus	57
<i>6. krok:</i> Svěží a zdraví	67
<i>7. krok:</i> Svěžest díky správnému cukru	74
<i>8. krok:</i> Minerální látky a dobrý životní pocit	83
<i>9. krok:</i> Výživa pro mozek	94
TŘETÍ ČÁST: IDEÁLNÍ PODMÍNKY PRO FUNGOVÁNÍ TĚLESNÝCH FUNKCÍ	101
<i>10. krok:</i> Spánek je přirozeným balzámem	103
<i>11. krok:</i> Umět se uvolnit	116
<i>12. krok:</i> Přirozené přestávky v činnosti	124
<i>13. krok:</i> Poslouchejte své tělo	129
<i>14. krok:</i> Je třeba se umět zotavit	138

15. krok: Správné rozdělení času	143
16. krok: Úspornost pohybů	151
17. krok: Čerstvý vzduch do našich plic	158

ČTVRTÁ ČÁST: JAK ODSTRANIT PŘÍČINY PLÝTVÁNÍ ENERGIÍ

18. krok: Rovnováha je prvořadá	169
19. krok: Bolest zatěžuje	175
20. krok: Bojiště v nás	182
21. krok: Alergické reakce	187
22. krok: Pryč se zbytečnými prášky	194
23. krok: Podráždění	202
24. krok: Hospodaření s hormony	206
25. krok: Emocionální konflikty	215

PÁTÁ ČÁST: UVOLNĚNÍ ŽIVOTNÍCH SIL

26. krok: Klíč k motivaci	225
27. krok: Skryté síly	230
28. krok: Ztělesněné zdraví	235

Příloha:

Návod pro vlastní diagnózu	243
----------------------------------	-----