

OBSAH:

NAŠE CÍLE A ZÁSADY	6
SEDM ZÁKONŮ ŘÁDU VESMÍRU	7
DVANÁCT PRAVIDEL JEDNOTNÉHO PRINCIPU	7
TRADIČNÍ STRAVA ČLOVĚKA	9
ŽIVOTNÍ STYL	9
TRVALÝ NÁZOROVÝ VÝVOJ	10
VÝJIMEČNOST OBIÍ	12
TRADIČNÍ STRAVA ČLOVĚKA	17
CUKR	21
UMĚNÍ JÍST	26
Správný výběr	27
<i>Rovnováha</i>	28
<i>Výběr zeleniny</i>	28
<i>Ryby jako potrava</i>	31
<i>Umění vařit</i>	31
<i>Jak se vaří rýže</i>	32
<i>Jak se vaří zelenina</i>	33
<i>Vaření v tlakovém hrnci</i>	34
SACHARIDY (UHLOVODANY) A POTRAVA	36
<i>Nezbytnost sacharidů pro centrální nervovou soustavu</i>	38
BÍLKOVINY, SACHARIDY A TUKY	39
<i>Sójové produkty a fazole Azuki</i>	41
<i>Tuky</i>	41
KVALITA KRVE	44
PROČ JÍŠ?	46
KLASIFIKACE JIN A JANG	49
DODATEK K ČESKÉMU VYDÁNÍ	50
TABULKA POTRAVIN PODLE JIN - JANG	50
<i>Několik slov k tabulce</i>	51