

4 Úvod

6 Přirozené stravování

Přirozená výživa • nakupování potravin • zdravé stravovací návyky • co jíst, když... • nevhodnější potraviny proti stárnutí
• stravování mimo domov • vaření z čerstvých potravin • pití vody • přírodní džusy • tonizující horké nápoje • alkohol proti stárnutí • jak na nezdravé chutě • brát potravinové doplňky? • zelené principy

46 Omlazující cvičení

Jaký druh cvičení si vybrat • cvičení pro mysl • základní cvičební pomůcky • udržení motivace • každodenní pohyb
• aktivně v kanceláři • zachování správného držení těla • zásady správného dýchání • aerobní cvičení • cvičení s činkami
• problematické partie • zklidnění • pohyblivost končetin • cvičte obličejové svaly • dobití energie • boj s únavou
• mladistvý duch

90 Přirozená krása

Jak omladit pokožku • pokožka na slunci • styl až do vysokého věku • krása z přírody • ta nejlepší kosmetika • každodenní péče o pleť • hloubkové čištění pleti • přírodní noční péče • zvláštní péče • okamžité rozjasnění • facelift bez skalpelu • ochrana očí
• péče o rty • základní péče o zuby • přírodní koupele • jak na celulitidu • tělové oleje • přírodní pedikúra • manikúra bez jedů
• přírodní péče o vlasy • přírodní šampony • přírodní kondicionéry • holistický přístup k barvení vlasů • epilace a depilace

140 Zdraví a duševní pohoda

Přestaňte kouřit • uvolnění stresu a napětí • boj se strachem • zlepšení nálady • pozitivní myšlení • sex pro pozitivní život
• dobrý spánek • kolektivní duch • detoxikace • zdravé srdce • dobré zažívání • čistá hlava • menopauza • zdravá prostata
• ochrana kostí • odstranění bolestí hlavy • pohyblivost kloubů • zvýšení imunity

189 Rejstřík

192 Poděkování