Obsah

den první	Vysoký cíl	9
den druhý	Očistěte se	24
den třetí	Zhluboka se nadechněte	40
den čtvrtý	Uklidněte svou mysl	63
den pátý	Oddejte se pohybu	70
den šestý	Jezte zdravě	82
den sedmý	Uvědomte si své já	96
den osmý	Přírodní produkty	105
den devátý	Za klidným spánkem	114
den desátý	Odpoutejte se	124
	Zdroje a kontakty	135