

# OBSAH

Předmluva.....	<b>7</b>
1. Proč jsem se rozhodla napsat tuhle knihu.....	<b>12</b>
2. Objev zázračné knihy o osmi typech těl .....	<b>15</b>
3. „Hlavně musíme jíst zdravě“ .....	<b>20</b>
4. Objev druhé zázračné knihy.....	<b>28</b>
5. První měsíc podle Whole30 .....	<b>32</b>
6. Džiny o číslo menší v nás vyvolají euforii.....	<b>36</b>
7. Překvapení v podobě energie z jídla .....	<b>41</b>
8. Programy z dětství: „dokud to nesníš, nejdeš od stolu“ .....	<b>47</b>
9. Umíme ještě vnímat reakce svého těla?.....	<b>52</b>
10. „Zkoušela jsem všechny možné diety“ aneb jojo efekty.....	<b>58</b>
11. Je vegetariánství naše volba.....	<b>65</b>
12. ...aneb jedna ze skrytých manipulací?.....	<b>71</b>
13. Proč testovací skupina? .....	<b>76</b>
14. První měsíc testovací skupiny .....	<b>82</b>
15. Co je to převzetí zodpovědnosti za sebe sama?.....	<b>89</b>
16. „Když mně to zdravé nechutná“ .....	<b>94</b>
17. První měsíc – možné příznaky detoxu těla .....	<b>101</b>
18. „Musíme jíst to, co obsahuje nejvíce živin – prostě superfoods“ .....	<b>109</b>
19. Lepkoviny aneb co nám dělá ten zatracený lepek .....	<b>114</b>
20. Co nám dělají sacharidy v těle? .....	<b>123</b>
21. „A co tedy mám jíst, když ne obiloviny?“ .....	<b>127</b>
22. Cukr – regulérní opiát lidstva .....	<b>133</b>
23. Potravinářsko-farmaceutická lobby ovládá svět .....	<b>139</b>

24. Jak tedy začít? .....	<b>146</b>
25. Osm stravovacích typů.....	<b>154</b>
26. „Ale mě nebaví vařit“ .....	<b>164</b>
27. „Když ten detox skončí, už budu moct jíst normálně?“ .....	<b>170</b>
28. Každý styl má jiný přístup ke stravování.....	<b>176</b>
Jinové styly .....	180
Jangové styly .....	185
29. Regenerace organismu pohybem.....	<b>189</b>
30. Nákup džinů o pět čísel menších, euforie až do nebes.....	<b>194</b>
31. Přínos jídla pro duši.....	<b>200</b>
32. Cesta k osobní transformaci vede přes jídlo .....	<b>204</b>
33. V čem je OCTO-GRAM jiný než ostatní diety a stravovací způsoby? .....	<b>209</b>
O čem je metoda OCTO CODES.....	<b>215</b>
Doslov a poděkování.....	<b>232</b>
Přehledný seznam, co je a není při detoxu povoleno .....	<b>238</b>
Seznam doporučené literatury .....	<b>240</b>