

„Jak dát tělu to nejlepší v dnešní uspěchané době? Tipy od nejvlivnější české expertky v oblasti zdravého životního stylu.“

Jsme obyvatelé přepychové části Země. Máme dostatek vody a jídla. Můžeme studovat podle chuti a zájmů, většina z nás si vybírá, co bude v životě dělat. Pokud onemocníme, jsme obklopeni kvalitní dostupnou péčí a blahobytem. Zároveň jsou ale mnozí věčně unavení, přejedení, nespokojení a stále ve spěchu. Může to být jinak? Ano! Univerzální recept nemám, ale nabízím střípky ověřených doporučení a nápadů, jak o sebe v tomto hektickém světě co nejlépe pečovat.