

CC1(NKF)

534 396

O b s a h

Úvodem	3
1. Mají se postit všichni křesťané?	4
2. Jak se mám připravit na půstu?	5
3. Jaký je účel půstu?	10
4. Jak dlouho se mám postit?	12
5. Co se děje během půstu?	14
6. A co nežádoucí tělesné reakce?	16
7. Jak mohu získat z půstu co nejvíce užitku pro tělo?	19
8. Jsou rozdílné druhy půstu?	20
9. Šabat a půstu?	22
10. Jak mám ukončit půstu?	26
11. Shrnutí	27



NÁRODNÍ KNIHOVNA



1000913921

021