

# Obsah

	Úvod .....	5
Kapitola první	Dobry, špatny, toxicky.....	8
	<i>Přirozené cesty detoxikace organismu</i>	
	<i>Zdravé jídlo, zdravé tělo</i>	
	<i>Čisté prostředí, čistý organismus</i>	
Kapitola druhá	Cvičení a tělesná detoxikace.....	28
	<i>Dech a očista organismu</i>	
	<i>Strečink, jóga, čchi kung, skákání na trampolíně</i>	
	<i>Která forma cvičení je pro vás nejuhodnější?</i>	
Kapitola třetí	Přirozená detoxikace mysli.....	52
	<i>Potlačení chaosu s našem životě</i>	
	<i>Hospodaření s časem</i>	
	<i>Relaxace, meditace, mindfulness</i>	
	<i>Zvládnání toxických emocí</i>	
Kapitola čtvrtá	Detoxikační programy .....	72
	<i>Jednoměsíční detoxikační program</i>	
	<i>Víkendový detoxikační program /</i>	
	<i>Detoxikace z dlouhodobé perspektivy</i>	
	Rejstřík.....	122