

STRUČNÝ OBSAH

- 9 Úvod
- 14 Obecná doporučení

Jaro 19

- 22 Moje jarní očista
- 24 Zbavit se prachu
- 24 Potravinový detox
- 25 Proslulá citronová kúra
- 26 Duševní detox
- 26 Objímání stromů
- 29 Zaměřeno na játra
- 30 Jarní cvičení
- 32 Několik doporučení pro vlasy
- 34 Můj jarní nákupní seznam
- 35 Artičoky
- 36 Moje recepty
- 44 Recept Davida Faura

Léto 49

- 54 Otevřít se
- 54 Chodit naboso
- 55 10 způsobů, jak si zvýšit vibrace
- 56 Moje anti-dieta
- 56 Celerová kúra
- 58 Zaměřeno na srdce
- 62 Letní cvičení
- 64 Několik doporučení pro péči o tělo
- 66 Můj letní nákupní seznam
- 67 Fíky
- 68 Moje recepty
- 76 Recept Érica Fréchona

Babí léto 81

- 86 Chvála ticha
- 86 Dobré zvykání
- 89 Zaměřeno na žaludek
- 90 Cvičení na babí léto
- 92 Několik doporučení pro ústa a rty
- 94 Můj nákupní seznam pro babí léto
- 95 Fenykl
- 96 Moje recepty
- 104 Recept Alaina Pegoureta

Podzim 109

- 112 Jak správně dýchat?
- 114 Myslet na sebe
- 114 Umět říct si ne
- 116 Zaměřeno na plíce
- 117 10 drobných rad pro první chladné dny
- 118 Podzimní cvičení
- 120 Několik doporučení pro ruce a nohy
- 122 Můj podzimní nákupní seznam
- 123 Kdoule
- 124 Moje recepty
- 132 Recept Héléne Darrozeové

Zima 137

- 140 Jak zabránit dehydrataci?
- 140 Jak se správně hydratovat?
- 142 Můj vision board – Nástěnka snů
- 144 Zaměřeno na ledviny
- 146 Zimní cvičení
- 148 Několik doporučení, jak se líčit
- 150 Moje srdcovky
- 152 Můj zimní nákupní seznam
- 153 Polníček
- 154 Moje recepty
- 164 Recept Claire Verneilové

- 168 Obsah
- 174 Poděkování
- 180 Ze zákulisí