

# OBSAH

- 6** Rozhovor s Evou Francovou
- 12** (Sebe)Vědomí
- 14** Pohyb, to je 33 pilulek v jedné
- 18** Vitalita
- 20** Stačí být v pohybu
- 22** Cesta pozdravem slunci
- 26** Krok za krokem  
do pozice tanečníka
- 28** Sestava pro vitalitu
- 32** Jógou proti zimní depresi
- 34** Jóga pro pokročilé
- 36** Síla bojovníka
- 40** Zahřejte zkřehlé tělo
- KREATIVNÍ PŘÍLOHA  
SPECIÁLU JÓGA DNES**
- 46** 40 zdravých receptů
- 49** Vegetariánské recepty
- 63** Veganské recepty
- 75** Bezlepkové recepty
- 87** Zdravé dezerty