

# Obsah

Slovo na úvod 7

## O VÝŽIVĚ A ZPŮSOBU JÍDLA 9

**Jíst to, co je správné 10**

Od přirozené výživy  
k civilizační stravě 10

Zdravá výživa 11

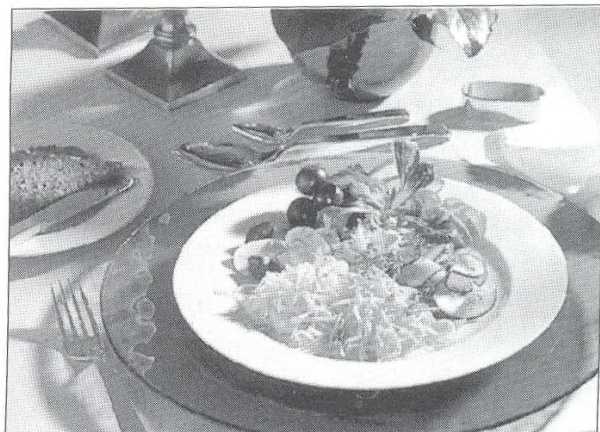
**Správně jíst 13**

Přirozený způsob  
stravování 13

Když se naruší stravovací  
režim 14

Chuť na sladké 14

Plný žaludek 15



Správně jíst – jak se to  
naučit? 23

Uvědoměle jíst během  
rekondice 24

Jíst meditativně 25

**Stravovací plán na šest  
rekondičních dní 28**

První rekondiční den 29

Druhý rekondiční den 30

Třetí rekondiční den 32

Čtvrtý rekondiční den 34

Pátý rekondiční den 37

Šestý rekondiční den 39

**Pomůcky pro období  
po půstu 42**

Jak si udržet hmotnost 42

Vytyčit si cíl 43

Jednoduchá pravidla  
pomáhají 43

Cvičte se v odpírání 45

Dopřejte si potřebný  
pohyb 45

Nepotlačujte touhu po  
odpočinku 47

Věnujte péči pokožce 47

Chlad působí životodárně 48

Vylučování  
a vyprazdňování 48

Překonávání starých  
návyků 49



## **DNY REKONDICE A OBDOBÍ PO PŮSTU 17**

Rozvrh rekondičních dní 18

**Úspěšné překonání  
rekondičních dní 20**

Přechod z půstu k jídlu 20

„Jako znovuzrozený...“ 21

Bilance úspěchů 21

Každodenní cíle 22