

Obsah

ÚVOD	7
1. Pár poznámek o zdraví a pohodě	17
2. Astrologie funguje: vysvětlíme jak	23
3. Osobnostní profil vašeho znamení	27
4. Jak být v kondici: rady pro každé znamení	79
5. Dvanáct buněčných solí a jim odpovídající znamení	93
6. Léčivé krystaly a posilující kameny	99
7. Astrologie, aromaterapie a vůně pro jednotlivá znamení	117
8. Snídaně a svačinky	125
9. Zdravé čaje pro jednotlivá znamení	135
10. Jógové pozice pro každé znamení	141
11. Bdělé meditace pro každé znamení	159
12. Dýchání a afirmace pro každé znamení	179
13. Jak pečovat o svou krásu: rady pro každé znamení	187
14. Léčivé barvy pro každé znamení	193
15. Jak dobře spát: rady pro každé znamení	201
MYŠLENKY NA ZÁVĚR	209
PÁR SLOV O AUTORECH	211
REJSTŘÍK	212