

OBSAH

Úvod	7
------------	---

Část první

Řešení pro život

1. Moje cesta	17
Dotazník programu <i>The Myers Way</i> ® na příznaky	23
2. Čtyři pilíře programu <i>The Myers Way</i> ®	27
I. Uzdravení trávicí trubice	27
II. Vyřazení lepku, obilovin a luštěnin	31
III. Zkrocení toxinů	34
IV. Vyléčení infekcí a zmírnění stresu	36

Část druhá

Suroviny a kuchyňské pomůcky

3. Co potřebujete mít v kuchyni	43
Co mít na paměti při nákupu surovin a přípravě jídel	46
Teploty uvnitř masa a drůbeže	55
Košťálová zelenina: užitečná nebo škodlivá?	60
Body zakouření tuků a olejů	67
Potraviny, na nichž si lze pochutnávat	77
Potraviny, které je potřeba vyřadit	80
Příležitostné potraviny	81

Část třetí

Výživa pro vás i vaši rodinu

4. Snídaně	89
5. Smoothies, šťávy a jiné nápoje	105
6. Polévky a saláty	135
7. Hlavní jídla	153
8. Přílohy	183
9. Zálivky, omáčky a ochucovadla	197
10. Svačinky	215
11. Dezerty	229
12. Domácnost a péče o tělo	257

Část čtvrtá

Život s programem *The Myers Way*[®]

13. Jak dostat na palubu celou rodinu	265
14. Tipy na cesty	269
15. Jídlo mimo domov	271
16. Spánek	273
17. Opětovné zařazování potravin do jídelníčku	277
18. Potravinové doplňky	283
Poděkování	291
Zdroje	293
Rejstřík receptů	302
Věcný rejstřík	308
O autorce	319