

OBSAH

<i>O autorce</i>	5
----------------------------	---

PRVNÍ KAPITOLA

<i>JARNÍ ÚKLID TĚLA</i>	7
<i>Zdraví a pořádek uvnitř</i>	7
<i>Odstraňování pavučin</i>	8

DRUHÁ KAPITOLA

<i>DESETIDENNÍ ZÁZRAČNÁ DIETA</i>	10
<i>Důmyslné kouzlo</i>	10
<i>Tajemství štíhlosti</i>	12
<i>Konec touhy</i>	14
<i>Jak si štíhlost a vitalitu udržet</i>	15

TŘETÍ KAPITOLA

<i>LYMFATICKÝ ZÁZRAK</i>	16
<i>Pomoc pro lymfatickou soustavu</i>	16
<i>Tiché moře</i>	16
<i>Hmotnost</i>	19

ČTVRTÁ KAPITOLA

<i>POHYBEM K ENERGII</i>	20
<i>Chůzí ke zdraví</i>	21
<i>Abyste zůstali mladí, hýbejte se!</i>	22
<i>Trvale vysoká energie</i>	23
<i>Omlazování pokožky</i>	25

PÁTÁ KAPITOLA

<i>KARTÁČUJTE SI POKOŽKU</i>	26
<i>Otestujte se.</i>	27

ŠESTÁ KAPITOLA

<i>BÁJEČNÁ HOREČKA</i>	28
<i>Jak saunu využívat</i>	29
<i>Vřelá koupel.</i>	30

SEDMÁ KAPITOLA

<i>VYDECHNĚTE</i>	32
<i>Jak dýchat naplno.</i>	34

OSMÁ KAPITOLA

<i>ZBAVTE SE STRESU</i>	36
<i>Jak se stresem „navázat přátelství“</i>	36
<i>Relaxace.</i>	37

DEVÁTÁ KAPITOLA

<i>ZAČNĚME</i>	39
<i>Jak a proč funguje</i>	39
<i>Předdietní den - (pátek)</i>	40
<i>Jak si klíčky připravit</i>	40
<i>Den první - co dělat</i>	40
<i>Ovocný půst - den 2. a 3. (sobota a neděle)</i>	41
<i>Reakce na pročišťování</i>	42
<i>2. a 3. den - co dělat</i>	45
<i>Znovunaplnění - den 4. až 8. (pátek až pondělí)</i>	46

<i>Den 4. až 8. - co dělat</i>	<i>46</i>
<i>Přeorientování se - den 9. a 10. (sobota a neděle) .</i>	<i>49</i>
<i>Den 9. a 10. - co dělat</i>	<i>49</i>
<i>Život plný energie, vypadáte skvěle</i>	<i>50</i>

DESÁTÁ KAPITOLA

<i>SNÍDANĚ A NÁPOJE</i>	<i>51</i>
<i>KOKTEJLY</i>	<i>53</i>
<i>INSTANTNÍ NETUČNÝ JOGURT</i>	<i>54</i>
<i>BYLINNÉ ČAJE</i>	<i>54</i>
<i>DALŠÍ NÁPOJE</i>	<i>56</i>

JEDENÁCTÁ KAPITOLA

<i>VÝHONKY A SALÁTY</i>	<i>57</i>
<i>Klíčení</i>	<i>57</i>
<i>„Zařízení“ na klíčení</i>	<i>58</i>
<i>Jak začít</i>	<i>58</i>
<i>Přehled klíčení</i>	<i>59</i>
<i>Saláty</i>	<i>64</i>

DVANÁCTÁ KAPITOLA

<i>ZÁLIVKY</i>	<i>68</i>
--------------------------	-----------

TŘINÁCTÁ KAPITOLA

<i>ZRNÍ A LUŠTĚNINY</i>	<i>72</i>
<i>Dietní luštěniny</i>	<i>74</i>

ČTRNÁCTÁ KAPITOLA

POLÉVKY A POKRMY

PŘIPRAVOVANÉ NA PÁNVI	76
<i>Smažení na pánvi.</i>	79

PATNÁCTÁ KAPITOLA

KROK ZA KROKEM	81
----------------------	----

ŠESTNÁCTÁ KAPITOLA

NOVÝ ŽIVOT ZAČÍNÁ TADY	84
<i>Jídlem k životu.</i>	85
<i>Pevná opora.</i>	86
<i>Co energii vytváří.</i>	88
<i>Co energii narušuje?</i>	88
<i>Zdravější životní styl začíná zde.</i>	89