

OBSAH

- 6** Happy Hólí
aneb jarní restart energie
- 18** Jarní probuzení
- 22** Půst
- 24** Digitální detox:
Očistěte se od sítí
- 26** Ztišení těla a mysli
po náročném dni
- 30** Jógová očistná technika
Šankhaprakšálana
- 36** Jarní jídelníček
Dejte mu zelenou!

PŘÍLOHA SPECIÁLU

- 42** 40 zdravých receptů
- 45** Jarní saláty
- 57** Smoothies
- 65** Lehké jarní pokrmy
- 77** Ovocné dezerty