

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>KAPITOLA 1 – Správná životospráva – proč a jak</b> .....	7
<b>KAPITOLA 2 – Strava – naše medicína</b> .....	11
Zdravý talíř .....	14
Makro a mikroživiny – základní nutriety pro naše tělo .....	18
Léčivé jídelníčky .....	30
Výživa pro dlouhověkost .....	46
Doporučená strava pro muže a ženy .....	49
<b>KAPITOLA 3 – Ideální pitný režim</b> .....	54
Jak a co pít .....	57
<b>KAPITOLA 4 – Ájurvéda – inspirace ze zahraničí</b> .....	64
TEST – stanovení tělesného typu – dóši .....	68
Charakteristika tělesných typů .....	71
<b>KAPITOLA 5 – Bez pohybu to nejde</b> .....	96
Vybrané základní druhy pohybu – sporty .....	100
Jóga .....	104



<b>KAPITOLA 6 – Klid v duši</b> .....	114
Biorytmy .....	124
Jak získat energii .....	129
Organizace života .....	133
Pravidla harmonického života .....	135
Mindfulness .....	139
<b>KAPITOLA 7 – Harmonie kolem nás</b> .....	144
Feng shui .....	146
Hygge a Lagom .....	165
<b>SNADNÉ KROKY KE ZMĚNĚ</b> .....	172
<b>POZNÁMKY</b> .....	176
<b>ZDROJE INFORMACÍ – použitá a doporučená literatura</b> .....	178

