

# OBSAH

Obsah . . . . .	5
Předmluva . . . . .	7

## 1. díl FIT PRO ŽIVOT

<b>ZÁSADY - Harvey DIAMOND . . . . .</b>	<b>13</b>
Úvod . . . . .	15
První kapitola - ODTUČŇOVACÍ KÚRY NEPOMOHOU . . . . .	22
Druhá kapitola - PŘIROZENÉ ZDRAVÍ . . . . .	27
Třetí kapitola - PŘIROZENÉ TĚLESNÉ CYKLY . . . . .	38
Čtvrtá kapitola - TEORIE NARUŠENÉ LÁTKOVÉ VÝMĚNY . . . . .	41
Pátá kapitola - 1. PRAVIDLO: POTRAVA S VYSOKÝM OBSAHEM VODY . . . . .	46
Šestá kapitola - 2. PRAVIDLO: SPRÁVNÁ KOMBINACE POTRAVIN . . . . .	59
Sedmá kapitola - 3. PRAVIDLO: SPRÁVNÉ KONZUMOVÁNÍ OVOCE . . . . .	75
Osmá kapitola - DETOXIKAČNÍ TEORIE . . . . .	95
Devátá kapitola - BÍLKOVINA (PROTEIN) . . . . .	103
Desátá kapitola - MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY . . . . .	123
Jedenáctá kapitola - POHYB . . . . .	134
Dvanáctá kapitola - JSTE TO, ZA CO SE POVAŽUJETE . . . . .	139
Třináctá kapitola - NEJČASTĚJI Kladené OTÁZKY . . . . .	142

## 2. díl FIT PRO ŽIVOT

<b>PROGRAM – Marilyn DIAMOND</b> .....	159
Úvod .....	160
První kapitola – SNÍDANĚ .....	167
Druhá kapitola – OVOCNÉ ŠTÁVY .....	172
Třetí kapitola – ŽEBŘÍČEK ENERGIE .....	174
Čtvrtá kapitola – SEZNAM NÁKUPU PRO PROGRAM FIT PRO ŽIVOT .....	176
Pátá kapitola – SALÁT JAKO HLAVNÍ JÍDLO .....	187
Šestá kapitola – ZÁKLADNÍ PRAVIDLA ŽIVOTOSPRÁVY .....	192
<b>Čtyřtýdenní plán programu FIT PRO ŽIVOT</b> .....	197
Závěr .....	268
Bibliografie .....	271
Slovo překladatele .....	283