

Obsah

Předmluva	6
Dieta	
Úvod	8
Co rozumíme pod pojmem dieta?	8
Stravovací návyky	8
Ideální váha	10
Co se děje v těle během diety?	12
Dieta jako prostředek snížení váhy	13
Jo-jo efekt	15
Není lehký jako lehký	15
Jezte pomalu!	16
Odstraňte nadváhu pitím!	17
Pohybem ke štíhlosti	19
Jezte „štíhle“!	22
Spalovače tuků	27
Zásady zdravé diety	31
Kdy má dieta smysl?	32
Obecné formy diety	34
Monodieta	35
Dieta bohatá na uhlohydráty	35
Nízkokalorická dieta	35
Diety formula	36
Ovocná a zeleninová dieta	36
Jednotlivé druhy diet	37
Od jablečné po dělenou dietu	38
Podpůrné prostředky diet	46
Aplikace vody podle Kneippa	47
Sauna	52

Jak vydržet dietu	54
Tipy na rozptýlení	55
Období po dietě	62
Ozdravná hladovka	
Úvod	65
Půst z kultovně-náboženského hlediska	66
Co rozumíme pod pojmem hladovka?	69
Kdo může hladovět?	71
Zásady zdravých postních kúr	72
Kdy má hladovka smysl	73
Jak působí hladovka na organismus?	74
Rámcové podmínky hladovky	77
Postit se v soukromí či ve skupině?	78
Příprava	80
Krize během hladovky	81
Skladba postní kúry	85
Období před hladovkou	86
Období hladovky	86
Přerušeni hladovky	87
Období po hladovce	87
Úplná hladovka	88
Nulová dieta	90
Čajová hladovka	90
Léčivá hladovka	93
Šťávková hladovka	98
Krátká hladovka	107
Čajová hladovka	108
Ovocné dny	108
Ranní půst	109

Podpůrné prostředky při hladovce	111
Použití barev	112
Spánek	116
Pohyb	117
Homeopatie	118
Jak vydržet hladovku	120
Praktické rady pro dobré zdraví	121
Rejstřík	125