



obsah

Úvod	7		
Kapitola 1 Získání krásy pomocí rytmu	14		
Kapitola 2 Léčivá síla rostlin	34	Kapitola 6 Vnější a vnitřní krása	104
Kapitola 3 Naše pleť	52	Kapitola 7 Třicetidenní program krásy	118
Kapitola 4 Naše tvář	64	Kapitola 8 Trvalá krása: Důsledky pro náš svět	140
Kapitola 5 Co dělat při kožních problémech	94	Kapitola 9 Recepty pro zdravou a krásnou pleť	144
		Poděkování	202
		Rejstřík	203
		Seznam receptů	207
		Autoři fotografií	208