

## OBSAH

Úvod .....	7
<b>I. Nadváha - velmi rozšířená v průmyslových zemích</b>	
Příčiny nadváhy .....	11
Proč je tak těžké držet dietu? .....	12
Síla zvyku a tlak prostředí .....	13
Pozor na medikamenty .....	14
Nadváha a vlastní osud .....	14
Proč hubnout? .....	14
Nadváha - normální váha - ideální váha - rozumná váha - vytoužená váha .....	16
<b>II. Akupresura</b>	
Všeobecně o akupresuře a akupunktuře .....	17
Jak funguje akupresura a akupunktura? .....	19
Meridiány .....	20
Jin a jang .....	20
Čínský ucelený způsob pozorování .....	21
Akupresura a osobní odpovědnost .....	21
Pro koho je vhodná akupresura? .....	24
Pokyny a pravidla pro akupresuru .....	24
Jak najdete akubody .....	25
<b>III. Jíst uvědoměleji</b>	
Význam vyvážené výživy .....	74
Jak rychle se má hubnout? .....	75
Jídlo bez stresu - život bez nátlaku .....	76
Přednosti stravy bohaté na vitamíny a vlákninu .....	77
Několik tipů pro výživu - ve zkratce .....	77
Jak zkombinujete akupresuru s uvědomělou výživou .....	79
Jídlo na dovolené, na cestách, při oslavách .....	80
Co bychom měli jíst? .....	81
<b>IV. Co je třeba vědět o akupresuře, výživě a nadváze od A do Z*</b>	

\* Pozn. Šipky (→) v textu odkazují na hesla v kapitole IV.