

Obsah

Úvod.....	7
-----------	---

I – Z ČEHO VYCHÁZÍ MOJE METODA?

Z čeho vychází moje metoda?.....	14
----------------------------------	----

II – METODA LÉČBY

Metoda léčby.....	20
Břišní dýchání.....	22
Jezte pravidelně a pomalu.....	30
Výběr potravin.....	42
Najděte si svůj sport pro radost.....	61
Gymnastika pro dva mozky.....	68
Automasáže.....	75
Břišní meditace.....	80

III – PRŮVODCE ZDRAVÝM BŘICHEM

Průvodce zdravým břichem.....	86
Aerofagie.....	88
Astma, rýma, nemoci ORL.....	90
Bolesti hlavy a migréna.....	93
Bolesti zad, revmatismus (artróza, artritida).....	95
Celulitida.....	99
Deprese.....	102
Diabetes 2. typu.....	105
Estetické problémy.....	109
Gastritida.....	113
Kardiovaskulární poruchy.....	115
Kolitida, kolopatie.....	118
Nespavost.....	121
Potravinová alergie.....	125
Přibývání na hmotnosti.....	128
Rakovina.....	131
Sexuální problémy.....	134
Stárnutí.....	137
Tíseň, úzkost.....	141
Únava.....	144
Zácpa.....	147
Závěr.....	150