

# Obsah



## PŘEDMLUVA 7

1	Nejde o vás, ale o váš denní režim . . . . .	13
2	Rytmus těla a jeho význam . . . . .	27
3	Naslouchejte vlastnímu tělu . . . . .	43
4	Spánek jako zázračný lék . . . . .	65
5	Spánek na míru . . . . .	85
6	Jste to, kdy jíte. . . . .	107
7	Jídelníček na míru . . . . .	127
8	Správné cvičení ve správný čas . . . . .	151
9	Cvičení na míru . . . . .	169
10	Tělo a roční období. . . . .	187
11	Období života . . . . .	207
12	Jak si naplánovat dokonalý den . . . . .	223

## PODĚKOVÁNÍ 247

## POZNÁMKY 251