

OBSAH

Slova uznání	9
Předmluva	13
Úvod	15
Prolog	17
MYSL	
Každodenní afirmace	29
Postoj vděčnosti	36
Meditace a vizualizace	44
Síla podvědomí	54
Nechte některé věci být	62
Vaše vibrace a vaše smečka	70
Jste dostatečně dobří	78
TĚLO	
Bojujte s ohněm zánětů	89
Uzdravte svoje střeva	102
Snižte svoji toxickou zátěž	112
Snižte množství cukru ve stravě	126
Čisté stravování zjednodušeně	138
Správná příprava	152
Cviky k rychlému spalování - hiit trénink prováděný doma	167
ZÁZRAK	
Epilog	189
Odkazy	193
Poděkování	212
O autorce	214