

TEORIE

Předmluva k novému vydání	4
PŘERUŠOVANÝ PŮST – ELIXÍR PRO ZDRAVÍ	7
Půst způsobuje zázraky	8
Extra: Druhy půstu	12
Je čas na nové zaměření medicíny	14
Extra: Vzorec zdraví	17
Jíme příliš často a příliš mnoho	18
Co se děje v těle při půstu	22
Extra: Střeva – sídlo emocí a zdraví	30
Přerušovaný půst jako terapie od A do Z	36

PRAXE

Vzorec života: veganský půst a pohyb	51
Rostlinná strava versus živočišné potraviny	52

Extra: Můžeme jíst zvířata?	54
Extra: Strava proti srdečnímu infarktu	61
Základy: Jídlo, pití a pohyb	68
PŘERUŠOVANÝ PŮST – JAK NA TO	75
Podpora půstu pohybem	76
Extra: Než začnete	78
Cvičení podle P. Bracht a R. Liebschera	80
14-denní program	104
Výhledy	136

PŘÍLOHA

Užitečné knihy	137
Užitečné adresy	137
Seznam literatury	138
Věcný rejstřík	140
Rejstřík receptů	141
Rejstřík cvičení	141
Poděkování	142
Tiráž	143