

Obsah

Úvodem

4

1.	GP zásady pro zdravé hubnutí	6
2.	Síla imunity	30
3.	Očista a detoxikace	42
4.	Spánek a relaxace	56
5.	Trávení a vstřebávání	66
6.	Vlasy, kůže, nehty	76
7.	Hormonální harmonie	84
8.	Zdravý mozek, spokojená mysl	96
9.	Srdce a plíce	106
10.	Vitální energie	120
11.	Jídlo	128
	<i>Postní den</i>	130
	<i>Vyvážený den</i>	176

Kódy doplňků

204

Rejstřík

206

Poděkování

208