

Obsah

Úvod

POTRAVA PRO DUŠI 7

1. ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT VE SPÁNKU 11
O takové terapii se vám ani nesnilo!
 2. JAK POUŽÍVAT AUTOHYPNÓZU 27
Rychlý, ale zevrubný úvod do základních pojmů
 3. KONCEPCE 47
Zbrusu nový přístup k hubnutí
 4. VYBRANÉ PŘÍPADY 79
 5. VŠEHO MOC ŠKODÍ 89
Jak cvičit a jíst, až po hypnóze změníte způsob života
- PRŮVODCE PO ZÁKLADNÍCH POTRAVINÁCH 107