

OBSAH

Předmluva (Dr. Jonty Heaversedge)	6
Méně znamená více	9
Úvod	12
 TAJEMSTVÍ, PODSTATA A MIMOŘÁDNÁ PROSPĚŠNOST PŮSTU	21
Stoupenci půstu	22
Jídlo, půst a úbytek hmotnosti	28
Jídlo, půst a dlouhověkost	62
Jídlo, půst a vyšší výkonnost	83
 PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNÉHO PŮSTU	101
Naladte se na půst	102
Mars a Venuše	117
Duševní rozpoložení	134
 PŮST V PRAXI	149
Pravidla výživy při půstu	150
Pravidla pohybu při půstu	160
Půst bez rizika	170
 POSTNÍ ROZVRHY A RECEPTY	175
Postní rozvrhy	176
Odpočítávání	176
Postní schéma 16/8	177
Postní schéma 5/2	178
Půst s tekutinami	179
Recepty	181
Snídaně	188
Obědy	210
Večeře	241
Svačiny	273
Šťávy	274
 Slovo závěrem	284
 Slovníček	286
Rejstřík	289
Poděkování	296