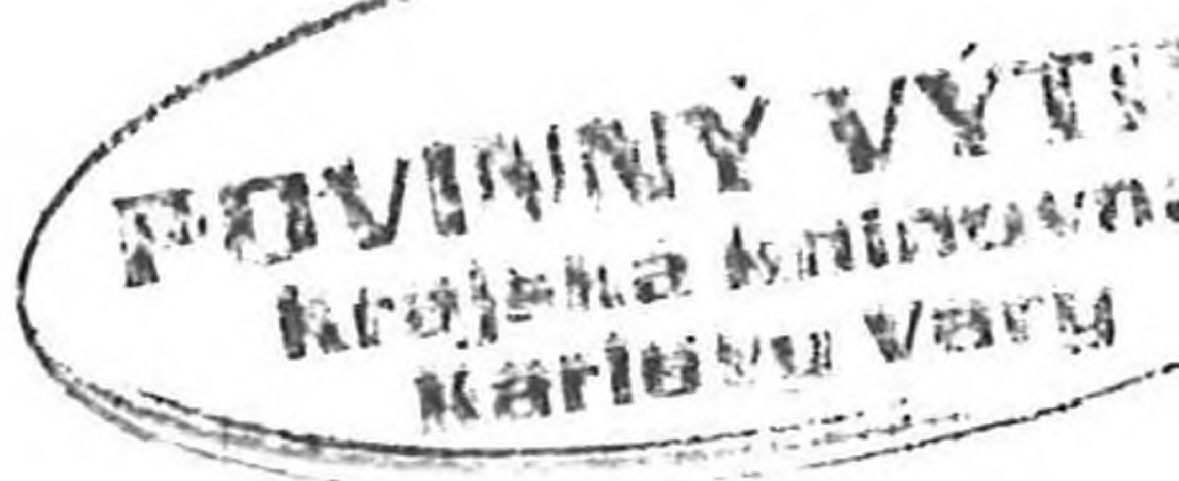


Obsah



rady lékaře

4 Dvě jídla denně

výživná poradna

8 Přechod na zdravou stravu

cesty ke zdraví

10 Výhody odříkání

nadváha a hubnutí

12 Kolik musím shodit?

životní styl

14 Vliv hudby na náladu

mýty a omyly

15 Živočišné vs. rostlinné bílkoviny

závislosti

16 Všichni jsme cvoci

partnerské vztahy

18 Pocit osobní hodnoty

duševní zdraví

20 Přírodní léčba duše i těla

encyklopedie

22 Avokáda, ta já ráda!

tajemství stvoření

23 Lvice vegetariánka

k zamyšlení

24 Proměněný život

produkty a recepty

26 Jaro je tady!