

TEORIE

| | |
|--|----|
| Slovo úvodem | 5 |
| PŮST JE SOUČÁSTÍ ŽIVOTA | 7 |
| Půst – kdo ho zná? | 8 |
| Půst a nemoc | 9 |
| Půst a výkonnost | 9 |
| Život bez jídla | 11 |
| Půst ve světě zvířat | 13 |
| Přežití s půstem | 14 |
| Od teorie k praxi | 15 |
| Půst pro zdravé | 18 |
| Jaký způsob půstu je nejlepší? | 19 |
| Kdy se nesmíte postit sami bez dozoru? | 23 |
| Brzy to začne | 24 |

PRAXE

| | |
|--|----|
| SAMOSTATNÝ PŮST | 27 |
| Správná příprava na půst | 28 |
| Teď půjde do tuhého | 29 |
| Jídla pro odlehčený den | 34 |
| Recepty na postní nápoje | 35 |
| Půst pro osoby s citlivým žaludkem | 37 |
| Postní týden | 38 |
| Inspirace pro správné naladění | 39 |
| Odlehčený den | 39 |
| První den půstu | 41 |
| Druhý den půstu | 42 |
| Třetí den půstu | 42 |
| Zbytek postního týdne | 43 |
| Jak na půst správně a snadno | 44 |
| Celý den fit | 44 |
| Tělesný systém „likvidace odpadu“ a jeho ovládání | 46 |
| Půst a sny | 49 |
| Výkonnost během půstu | 50 |
| Odpočinek a relaxace | 52 |





| | | | |
|---|----|---------------------------------------|-----|
| Postní týden plný pohody | 58 | Fungování střev | 94 |
| Noci během půstu | 58 | Popůstové „bolesti“ | 95 |
| Udržujte se vždy teple | 61 | Jak si udržet přínosy z půstu | 98 |
| O postní slabosti... | 62 | Zkušenosti vás posilují | 99 |
| ... a postní krizi | 63 | Přiměřené stravování | 99 |
| Úbytek hmotnosti: pozitivní vedlejší účinek | 65 | Přechod na plnohodnotnou stravu | 100 |
| Zdravotní přínosy v důsledku redukce váhy | 69 | První plnohodnotné recepty | 104 |
| Vnitřní kosmetika | 71 | Postní doba – čas rozjímání | 106 |
| Úspěšný půst během každodenního života | 72 | Preventivní půst | 106 |
| Jak odolat pokušení | 74 | PŮST JAKO TERAPIE | 111 |
| Postit se déle a častěji? | 75 | Co je přesně léčebný půst? | 112 |
| NÁVRATOVÉ DNY A OBDOBÍ PO PŮSTU | 81 | Možnosti financování léčby půstem | 113 |
| Přerušení půstu a návrat k běžné stravě | 82 | Náklady a přínosy terapie půstem | 113 |
| Jídelníček pro návratové dny | 84 | Metoda, která jde do hloubky | 114 |
| Tělo v návratovém období | 92 | Léčba půstem na klinice | 117 |
| Produkce šťáv | 92 | Co přispívá k úspěchu postního pobytu | 119 |
| Krevní oběh | 93 | | |
| Hospodaření s vodou v těle | 93 | DŮLEŽITÉ INFORMACE | |
| | | Informace a tipy | 121 |
| | | Rejstřík | 122 |
| | | Seznam receptů | 125 |