

# Obsah

Úvod .....	11
1 Radikální změna stravování .....	21
2 Převzetí odpovědnosti za své zdraví .....	45
3 Naslouchání intuici .....	67
4 Užívání bylin a doplňků stravy .....	90
5 Uvolnění potlačených emocí .....	111
6 Posilování pozitivních emocí .....	134
7 Přijetí podpory od druhých .....	155
8 Prohloubení spirituality .....	173
9 Mít proč žít .....	201
Závěr .....	218
Poděkování .....	224
Další četba .....	227
Poznámky .....	230
O autorce .....	246