

# OBSAH

O autorovi	7
Predslov	9
Úvod – hubněte snadno s tibetskou medicínou!	13

## Časť prvá

Kapitola 1	<b>kto jste? Vítr, hlen nebo žluč?</b>	25
Kapitola 2	<b>sladké, slané, hořké...</b>	37
Kapitola 3	<b>jin a jang</b>	49
Kapitola 4	<b>pít či nepít?</b>	57
Kapitola 5	<b>jak si poradit s hlenem?</b>	67
Kapitola 6	<b>co si počít se žlučí?</b>	81
Kapitola 7	<b>větři – nehubněte!</b>	91
Kapitola 8	<b>očista organismu</b>	97
<b>Záver</b>		<b>103</b>

## Časť druhá

<b>Kouřit nebo nekouřit?</b>	<b>105</b>
------------------------------	------------

## Časť tretia

<b>Test k určení konstituce</b>	<b>125</b>
---------------------------------	------------

Epilóg	143
--------	-----