

Obsah

TAJEMSTVÍ ŽIVOTNÍHO STYLU

ÚVOD 7

slovo autorek knihy

ŽIVOTNÍ STYL 13

strava, pohyb, relax

JÍDELNÍČEK 85

6 týdnů doporučené stravy

CVIČENÍ 135

s Hankou Kynychovou

ODPOVĚDI 217

na nejčastější dotazy