

# OBSAH

- Předmluva: Začněte psát svůj vlastní milostný příběh, od Louise Hay . . . . . 7*
- Úvod: Jak jsme se daly dohromady a napsaly tuto knihu,  
od Ahley Khadro a Heather Dane . . . . . 11*
- Část I: Jezte, přemýšlejte a milujte: Sedm kroků na cestě za úžasným zdravím**
- Kapitola 1: Krok 1: Podívejte se na zdraví z jiného úhlu . . . . . 19*  
*Zjistěte, proč vznikají potíže, choroby a nemoci a jak získat nový úhel pohledu na budování vlastního zdraví, štěstí a dlouhověkosti.*
- Kapitola 2: Krok 2: Milujte sami sebe i své tělo –  
Potrava, úbytek váhy, nemoci a další . . . . . 41*  
*Pravda o jídle, hubnutí a nemocích a jak prostřednictvím kroků plných lásky uzdravit tělo i mysl.*
- Kapitola 3: Krok 3: Poznejte, jak tělo skutečně funguje –  
tvoří to základ vašeho zdraví . . . . . 69*  
*Zjistěte, jak vám funguje zažívací trakt. Vaše tělo bylo stvořeno způsobem, který dokonale podporuje celkové zdraví.*
- Kapitola 4: Krok 4: Naslouchajte svému tělu: Mocné tajemství . . . . . 111*  
*Naučte se naslouchat svému tělu, aby vám intuice mohla pomoci při těžkém rozhodování v otázkách zdraví, celkového dobrého pocitu a výživy.*
- Kapitola 5: Krok 5: Potrava a myšlenky,  
které vám uzdraví mysl i tělo . . . . . 131*  
*Přečtěte si, které potraviny vašemu zdraví prospívají a které mu škodí.*

Kapitola 6: Krok 6: Pomozte svému zdraví –  
Domácí léky na vaše trápení . . . . . 173  
*Objevte zábavné přírodní přípravky, které vás zbaví zdravotních potíží  
a pomohou dobrému zdraví.*

Kapitola 7: Krok 7: Plán k dosažení dokonalého zdraví . . . . . 201  
*Plán na postup vlastním tempem.*

## Část II: Miluji svou kuchyni – Jak uvařit chutná a zdravá jídla

Kapitola 8: Začněme v kuchyni . . . . . 211

Kapitola 9: Vzorový jídelníček a návrhy pokrmů . . . . . 217

Kapitola 10: Recepty . . . . . 241

Zelenina

Koktejly

Polévky

Maso, drůbež a ryby

Cereálie, pilafy, chleba, vafle a palačinky (všechno bez lepku)

Svačinky

Dezerty