

Obsah

Předmluva: 14,5 kilogramů	4
1 Rozhodni se pro radost	
Co chceš?	8
Hubnutí potřebuje čas	13
2 Užívej si, vychutnávej si, raduj se	
Jídlo je štěstí	22
Jídlo je životní síla a radost	28
Recepty	34
3 Miluj sám sebe a budeš štíhlý	
Dopřej výživu své duši	48
Léčivá síla myšlenkových vzorců	58
Recepty	60
4 Učiň ze svého těla spojence	
Tělo a duše jsou jedno	72
Vlčí hlade – adié!	77
Nový tělesný pocit díky zvýšené pohybové aktivitě	81
Recepty	84
5 Jídlem ke zdraví a štíhlosti	
Mozek – továrna na štěstí	98
Tělo a duše v rovnováze	106
Recepty	112
6 Změň své negativní návyky	
Své návyky můžeme změnit	140
Změň způsob, jakým mluvíš	145
Dopřej si dostatek spánku	148
7 Prožívej svou novou lehkost	
Všechno plyne	152
Seznam receptů	158
O autorovi	159