

# Obsah

<i>Autorova poznámka</i>	
Úvod – srdce a duše .....	9
<i>Kniha potřebná pro zachování zdraví</i>	
MUDr. Bohumil Ždichynec .....	15

## ČÁST I: OTEVŘETE SVÉ SRDCE

1. „Proč neděláte něco konvenčnějšího?“ .....	19
2. „Může být něco větší sraabárna?“ .....	41
3. „Ano, to je pravda, ale co je <i>příčina</i> ?“ .....	57
4. Změny životního stylu bohatých a slavných .....	95
5. „Oddělit zrna od plev“ .....	117
6. „Citlivá pojistka“ .....	131

## ČÁST II: PROGRAM OTEVŘETE SVÉ SRDCE

Úvod do programu Otevřete své srdce .....	145
7. Otevření srdce pocitům a vnitřnímu míru .....	151
8. Otevření srdce druhým .....	209
9. Otevření srdce vyššímu já .....	239
10. Léčebná a preventivní dieta .....	263
11. Jak přestat kouřit .....	317
12. Jak cvičit .....	335

38

14

52

14

338  
48

220

282

### ČÁST III: OTEVŘETE SVÉ SRDCE – RECEPTY

Úvod k receptům .....	363
Třítýdení jídelníček .....	400
Saláty, dressinky, koření a předkrmy .....	408
Zeleninové přesnídávky .....	441
Obiloviny z luštěniny .....	457
Těstoviny .....	476
Polévky .....	486
Vydatná zeleninová jídla .....	507
Pokrmy z tofu .....	523
Chleby a pizzy .....	535
Snídaně .....	545
Deserty .....	550
<i>Epilog</i> .....	567
<i>Analýza výživné hodnoty běžných potravin</i> ..	575