

<b>Úvod</b> -----	5
<b>Význam barev ve výživě</b> -----	7
O smyslu a nesmyslu diet -----	7
Změňte s pomocí -----	8
<b>Pestrobarevná strava – zdraví pro celý organismus</b> -----	10
Živiny, které zdůrazňují roli barvy -----	10
Bílá pro tělesnou a duševní očistu -----	16
Žlutá k pročištění -----	16
Oranžová k pročištění organismu -----	18
Červená k podpoře látkové výměny a trávení -----	19
Modrá k lepšímu prokrvení -----	20
Zelená pro výstavbu kostí a krevetvorbu -----	20
Vitaminy a minerální látky pro dobrý životní pocit a zdraví -----	21
<b>Výživa v tradiční čínské medicíně</b> -----	29
Charakteristická znamení typů jin a jang -----	29
Teplota, chuť a energie potravin -----	30
Pět chutí -----	32
<b>Barevné typy</b> -----	35
Test: Který barevný typ jsem? -----	35
Žlutý barevný typ -----	37
Červený barevný typ -----	39
Zelený barevný typ -----	41
<b>Výživa v ajurvédě</b> -----	13
<b>Sedmidenní barevná dieta</b> -----	47
Sedmidenní barevná dieta pro žlutý typ -----	48
Sedmidenní barevná dieta pro červený typ -----	56
Sedmidenní barevná dieta pro zelený typ -----	66

<b>Barevné opojení – proti záchvatům hladu a špatné náladě</b> -----	75
Žluté nápoje pro dobrý start do nového dne -----	75
Žluto-oranžové kompoty k snídani -----	76
Červené ovoce k snídani -----	78
Růžovočervené nápoje proti strasu a k prohloubení výkonnosti -----	79
Zelené nápoje pro uvolnění -----	80
Zelené přesnídávky -----	81
<b>Nezdravá strava a její následky</b> -----	84
Lákadla z hnědě skupiny -----	84
Lákadla z červené skupiny -----	89
Lákadla z bílé skupiny -----	91
<b>Podpůrná barevná terapie pro vitalitu a dobrou kondici</b> -----	93
Barevné meditace -----	93
Léčení drahými kameny -----	95
Aura–soma -----	99
Léčení barevným světlem -----	101
Barvy v bytě -----	101
<b>Štíhlí a vitální po celý život</b> -----	103
Teorie o stárnutí -----	103
Se správnou výživou krásní, zdraví a fit -----	105
<b>Příloha</b>	
Které potraviny náležejí ke které skupině barev -----	106