

Obezita je daň za naše pohodlí	5
Toxiny, toxiny, toxiny	9
K čemu dochází po dodržení 28denního programu	13
Spalování potravy	16
28denní očištný a harmonizující stravovací program	20
Tabulka 28denního programu (4 týdny)	24
KROK č. 1 „Harmonizujte si vnitřní prostředí“	32
Jak vypadá 28denní detoxikační program	34
Recepty na přípravu jídel v 28denním očištném programu	36
Příběh Kataríny (psoriáza)	54
Shrnutí kroku č. 1	55
Příběh Aly (ekzém).....	58
Příběh Petra (aktivní sportovec)	60
Příběh Mariky (pálení žáhy)	60
Příběh Zuzky	61
Příběh Ondřejky	62
Příběh Alenky	64
Příběh Simony	68
KROK č. 2 „Semafor ve stravě“	72
Štíhle pokrmy	74
Nápoje	74
Polévky	76
Rýže a jiné přílohy	85
Hlavní jídla	92
Malé předkrmy plněné měkkým tvarohem	112

Těstoviny	115
Jáhly	124
Saláty, pomazánky, omáčky	130
Pamlsky, pamlsky a pamlsky	139
Zdravé pamlsky	139
Nezdravé pamlsky	142
 KROK č. 3 „Krevní skupiny“	 144
Všeobecná charakteristika krevní skupiny 0	147
Všeobecná charakteristika krevní skupiny A	151
Všeobecná charakteristika krevní skupiny B	157
Všeobecná charakteristika krevní skupiny AB	163
 KROK č. 4 „Schůdková metoda“	 168
Příběh Ildikó (úspěch po schůdkové metodě)	169
Schůdková metoda	170
Tabulka schůdkové metody (12 týdnů)	174
Recepty schůdkové metody	198
Nejdůležitější je motivace	231
Co ještě dodat	234