



## OBSAH

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Úvod                                                  | 5   |
| <b>ČÁST PRVNÍ: Než začnete</b>                        | 9   |
| 1. kapitola: Proč detoxikovat?                        | 11  |
| 2. kapitola: Jak funguje tělo                         | 24  |
| 3. kapitola: Příprava na detoxikaci                   | 37  |
| <b>ČÁST DRUHÁ: Čas na detoxikaci</b>                  | 51  |
| 4. kapitola: Detoxikační program                      | 53  |
| 5. kapitola: Recepty a doporučení                     | 114 |
| <b>ČÁST TŘETÍ: Udržení a posílení detoxikace</b>      | 163 |
| 6. kapitola: Detoxikační deník                        | 165 |
| 7. kapitola: Jak si udržet detoxikovaný organismus    | 176 |
| 8. kapitola: Krátká detoxikace                        | 187 |
| 9. kapitola: Jak podpořit detoxikační program         | 202 |
| 10. kapitola: Jediný způsob, jak se zbavit celulitidy | 222 |
| Rejstřík                                              | 235 |