

OBSAH

Obsah.....	5
Předmluva	7

1. díl FIT PRO ŽIVOT

ZÁSADY – Harvey DIAMOND.....	13
Úvod.....	15
První kapitola – ODTUČŇOVACÍ KÚRY NEPOMOHOU ..	22
Druhá kapitola – PŘIROZENÉ ZDRAVÍ.....	27
Třetí kapitola – PŘIROZENÉ TĚLESNÉ CYKLY	38
Čtvrtá kapitola – TEORIE NARUŠENÉ LÁTKOVÉ VÝMĚNY	41
Pátá kapitola – 1. PRAVIDLO: POTRAVA S VYSOKÝM OBSAHEM VODY	46
Šestá kapitola – 2. PRAVIDLO: SPRÁVNÁ KOMBINACE POTRAVIN.....	59
Sedmá kapitola – 3. PRAVIDLO: SPRÁVNÉ KONZUMOVÁNÍ OVOCE	75
Osmá kapitola – DETOXIKAČNÍ TEORIE	95
Devátá kapitola – BÍLKOVINA (PROTEIN)	103
Desátá kapitola – MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY.....	123
Jedenáctá kapitola – POHYB	134
Dvanáctá kapitola – JSTE TO, ZA CO SE POVAŽUJETE	139
Třináctá kapitola – NEJČASTĚJI KLADENÉ OTÁZKY.....	142

2. díl FIT PRO ŽIVOT

PROGRAM – Marilyn DIAMOND	159
Úvod.	160
První kapitola – SNÍDANĚ	167
Druhá kapitola – OVOCNÉ ŠTÁVY	172
Třetí kapitola – ŽEBŘÍČEK ENERGIE	174
Čtvrtá kapitola – SEZNAM NÁKUPU PRO PROGRAM FIT PRO ŽIVOT	176
Pátá kapitola – SALÁT JAKO HLAVNÍ JÍDLO	187
Šestá kapitola – ZÁKLADNÍ PRAVIDLA ŽIVOTOSPRÁVY	192
Čtyřtýdenní plán programu FIT PRO ŽIVOT	197
Závěr	268
Bibliografie	271
Slovo překladatele	283