

Obsah

Předmluva	7
Tloustneme hloupostí!	13
1. den: Know-how žvýkání	14
2. den: Správné držení těla	18
3. den: Pomoc, jsem stále zdravější!	20
4. den: Vyprávění o jednom vyléčení	26
5. den: Žvýkání imunizuje proti chorobám	32
 Od žvýkání k žvýchnutávání	38
Velké umění vychutnávání	38
Žvýchnutávání	45
Kontrola jazyka	47
Kročení chuti k jídlu	50
 Každý hlt určuje tvůj osud	59
Tekutiny	59
Příliš rychlé hltání nápojů	62
Žvýchnutávání přemáhá alkohol(izmus)	67
Žvýchnutávání místo kouření	68
Žvýchnutávání místo kořenění	69
Sousto v ústech, které řídí někdo cizí	71
Síla slin	76
 Usilovné žvýkání šetří čas!	78
„Čas jsou peníze“	78
Proč nikdo nemá čas?	79
„Teplé jídlo“	82
Časové výhody – shrnutí	84
Nová žvýkácká technika zdokonaluje NLP (neurolingvistické programování)	89

Být šťastný znamená správně žvýkat	96
Princip slasti	96
Nemocný z nevědomosti?	103
O správném zacházení s patrem	106
 Správné žvýkání vytváří silný imunní systém	 110
 Můj objevný zážitek	 120
První stopa	120
Aha zážitek	123
Vysvobození v létě 1990	126
 Příloha	
Dobrozdání	136