

Obsah



Strana 5

Krásný víkend!

Štíhlá a fit po celý rok	6
Dvanáct víkendů pro vás	6
Wellness program na bázi očistné kúry	7
Očistná kúra je mnohem víc než dieta	9



Strana 13

Jarní probuzení

Březen: Pryč s tuky	14
Jídlo pro štíhlou linii	14
Jogging a jízda na kolečkových bruslích – efektivní pohyb	18
Duben: Výživa pro krásnou pleť	20
Rovnováha mezi kyselinami a zásadami	20
Svlékněte se z kůže, prosím!	24
Květen: Májová pohoda s rýží a jógou	26
Rýže – malá zrnka, velké účinky	26
Powerjóga vám dodá elán	30



Strana 33

Letní svěžest

Červen: Víkend ve znamení

nízkotučné stravy 34

Zaostřeno na tuky 34

Jemné posilování – akvajogging 38

Červenec: Dělená strava

a slunce pro tělo i duši 40

Požitek s dělenou stravou 40

Pocta slunci 44

Srpen: Svěží ovoce a zelenina

pro skvělou kondici 46

Lehká letní kuchyně 46

Hravě hubnout 51

Strana 53

Zářivá paleta podzimu

Září: Správná výživa pro mozek 54

Dokonalá strava pro silné

nervy a jasnou mysl 54

Myslete štíhle! 58

Říjen: Zdraví i krása

z rostlinné říše 60

Ochránci zdraví 60

Čistá přírodní kosmetika 64

Listopad: Ve znamení

principů jin a jang 66

Výživa podle pěti elementů 66

Harmonie dechu 70

Strana 73

Zimní klid

Prosinec: Víkend pro požitkáře 74

Kulinární slasti pro všechny

smysly 74

Probudte své smysly! 78

Leden: Víkend s ájurvédou 80

Očistná kúra podle typu

osobnosti 80

Ájurvédské olejové masáže 84

Únor: Dejte vale jarní únavě! 86

Středomořská dieta 86

Feng-šuej: Uklidte si! 90

Rejstříky 92

Rejstřík pokrmů 92

Věcný rejstřík 96