

# OBSAH



Slovo úvodem ..... 9

## DETOXIKACE PODLE JONÁŠE ..... 13

- I. Proč je nutné se uklízet ..... 13
- II. Co je nutné uklidit ..... 15
- III. Návod na úklid ..... 25
- IV. Co způsobuje špína a jak s ní zatočit ..... 40
- V. Úklidové prostředky ..... 53

## NEPOŠKOZUJÍCÍ STRAVA ..... 61

- VI. Ovoce, ořechy a semena ..... 64
- VII. Obiloviny, luštěniny a zelenina ..... 74
- VIII. Sója, vejce, maso ..... 83
- IX. Nezahléňující strava podle Jonáše ..... 97
- X. Zkuste vařit podle Jonáše ..... 111

## CVIČENÍ PRO DOMÁCÍ POUŽITÍ... 119

- XI. Pozdrav Slunci ..... 123
- XII. Posilovací sestava ..... 130
- XIII. Spalovací sestava ..... 143
- Slovo závěrem ..... 158
- Použitá literatura ..... 160