

# Obsah

## ÚVOD

### UVĚDOMĚNÍ A HUBNUTÍ

Proč na vás tohle zabere 9

Spojení mysl–tělo 33

## ČÁST PRVNÍ

### CHOPRA MÁ ŘEŠENÍ

Proměňte příběh, změníte tělo 51

Čistota, energie a rovnováha 76

Co mám vlastně jíst? 110

*Cestou ájurvédy* 112

*Šest chutí v každém jídle* 121

*Rozšířené chutě* 137

*Začínáme prevencí* 151

## ČÁST DRUHÁ RŮST VAŠEHO UVĚDOMĚNÍ

- Radost z uvědomění 159  
Sebekontrola: Nechte tělo, ať se o vás postará 189  
Emocionální blaženost:  
    Záleží jen na vašem rozhodnutí 223  
Lehkost duše 250

## ČÁST TŘETÍ RECEPTY Z CHOPROVY KUCHYNĚ RECEPTY PRO ČISTOTU, ENERGII A ROVNOVÁHU

- Lehká snídaně 297  
Předkrmy 300  
Polévky 303  
Teplé předkrmy a přílohy 316  
Saláty 328  
Chuťové přísady, dipy a další omáčky 335  
Dezerty 341  
Nápoje 345  
  
Poděkování 347